మన

చేతుల్లో - చేతల్లో ఆరోగ్యం

(ఆక్యుప్రెజర్ థెరపీ - నిత్యజీవన విధానం)



సంకలనం

నూకల సూర్యప్రకాష్

మన

చేతుల్లో - చేతల్లో

ఆరోగ్యం

నూకల సూర్యప్రకాష్

ఆరోగ్యానికి నాలుగు మాటలు

1) స్వచ్ఛమైన, శుభ్రమైన గాలి, నీరు, ఆహారం సకాలంలో నియమ బద్ధంగా తీసుకోవాలి.
2) మలమూత్రాలు సజావుగా, సాఫీగా అయ్యేటట్లు చూసుకోవాలి.
3) నియమిత వేళల్లో, హాయిగా నిద్రపోవాలి.
4) ఆందోళన, ఆవేశం, క్రోధం లేని మానసిక సమతాస్థితిలో ఉండాలి.

ప్రథమ ముద్రణ : 2017

ప్రతులు : 1,000

వెల : **రూ॥ 35-00**

'మన చేతుల్లో - చేతల్లో ఆరోగ్యం' ఒక్కరోజు 2 గంటల ఉచిత శిక్షణా కార్యక్రమం. మీ పాఠశాల, కళాశాల, ఆఫీసు, కర్మాగారం సంఘం, మహిళామండలి లేక మీ ప్రాంతంలో ఏర్పాటు చేయదలిస్తే కనీసం 50 మంది ఉన్నట్లయితే మేము వచ్చి ఉచిత శిక్షణ ఇస్తాము. సంప్రదించండి : 8522825622

మేము నిర్వహించే ఒక్కరోజు 2 గంటల శిక్షణా కార్యక్రమంలో పాల్గొన దలచినవారు. పేరు, అడ్రస్, ఫోన్ నెంబరు SMS పంపితే ఎప్పుడు, ఎక్కడ శిక్షణా కార్యక్రమం జరుగుతుందో తెలుపగలము. సెల్ : 8522825622

ప్రతులకు :

ఆత్రేయస పబ్లికేషన్స్

డోర్ నెం. 2-42-10/5, ఫ్లాట్ నెం. 203,

'శ్రీ సాయి మానస అపార్ట్‌మెంట్'

సెక్టార్ - 11, యమ్.వి.పి. కోలని,

విశాఖపట్నం - 530 017.

ముద్రణ :

సత్యం ఆఫ్‌సెట్ ఇంప్రింట్స్

బృందావనం, మధురానగర్, విశాఖపట్నం.

ఫోన్ : 0891-2796538, 984 999 6538.

ఆరోగ్యం ఎవరికి కావాలి?

'ఆరోగ్యం ఎవరికి అక్కర లేదు?

– అందరికీ కావాలి!

'ఆరోగ్యమే – మహాభాగ్యం' అనేది నానుడి. అంటే ఎంత చదువు, డబ్బు, పదవి, ఆస్తి, అధికారం, యవ్వనం ఉన్నప్పటికీ వాటిని అనుభవించటానికి కావలసింది ఆరోగ్యమే. ఆరోగ్యం లేకపోతే అన్ని సంపదలు వ్యర్థమే. ఏ సంపదా లేకపోయినా? ఆరోగ్యం ఒక్కటి ఉంటే అన్నీ ఉన్నట్లే. అదే మహాభాగ్యం.

వెలుతురు ఉన్నప్పుడు చీకటి ఉండదు. వెలుతురు తగ్గుతూ ఉంటే చీకటి ఎలా పెరుగుతూ ఉంటుందో అదే విధంగా ఆరోగ్యం ఉన్నంత కాలం రోగం దగ్గరకు రాదు. ఆరోగ్యం తగ్గుతూ ఉంటే రోగాలు పెరుగుతూ ఉంటాయి.

వైద్యులు చేసే పని రోగులకు, రోగాలకు వైద్యం చేయటం. వైద్యులకు తెలిసినది, హాస్పటల్స్ చేసేపని వ్యాధి లక్షణాలను బట్టి రోగికి వచ్చిన రోగాన్ని గుర్తించి వైద్యం చేసి ఉపశమనాన్ని కలిగించటమే. అంతేకానీ! ఆరోగ్యాన్ని ఇవ్వటం కాదు.

ఆరోగ్యం కావాలంటే మన శరీరం గురించి, ఆరోగ్య సూత్రాల గురించి జ్ఞానాన్ని పెంచుకొని ఎవరికి వారు ఆచరించవలసినదే తప్ప! **ఆరోగ్యం ఒకరు ఇస్తే వచ్చేది కాదు, డబ్బుతో కొనుక్కొనేది అంతకన్నా కాదు.**

1) వైద్యం అంటే ?

అనునిత్యం జీవ – జీవన క్రియలలో మార్పులు చేర్పులు చేసుకోవటం ద్వారా ఆరోగ్యాన్ని సరిదిద్దుకునేదే నిజమైన వైద్యం.

ఒక్కమాటలో చెప్పాలంటే జీవన విధానం ద్వారా నిలబెట్టుకొనేది ఆరోగ్యం. ప్రకృతి ధర్మాలకు అనుగుణంగా జీవించటం, ఆరోగ్య సమస్యలు ఎదురైనప్పుడు ప్రకృతితో కలిసి సరిచేసుకోవటమే సరైన వైద్యం.

2) ఆరోగ్యం అంటే ?

శారీరకంగా అన్ని అవయవ వ్యవస్థలు ఏ రకమైన ఇబ్బందులు లేకుండా

పూర్తి సామర్ధ్యంతో పనిచేయటం. జీవుల లక్షణాలను ప్రదర్శించుటలో ఏ కష్టం లేకపోవటం. ఏ బాహ్య చర్యలు అవసరం లేకుండా నిత్యకృత్యాలు సజావుగా జరగటం. అలాగే మానసికంగా సమతాస్థితిలో ఉండటం. పరిసరాలకు, కాలానికి అనుగుణంగా చర్య, ప్రతిచర్యలకు స్పందన, ప్రతి స్పందనలు చూపటం. ఈ విధమైన శారీరక, మానసిక స్థితిని ఎల్లవేళలా కలిగి ఉండటమే ఆరోగ్యం.

3) ఏది ఉత్తమం ?

'రోగం వచ్చాక వైద్యం చేయించుకోవటం కన్నా – రోగాలు రాకుండా నివారించుకోవటం ఉత్తమం'

చేతులు కాలాక ఆకులు పట్టుకున్నట్లుగా రోగం వచ్చాక ఆసుపత్రులు, డాక్టర్‌లు చుట్టూ తిరిగి వైద్య పరీక్షలకు, మందులకు డబ్బు ఖర్చు చేసుకోవటమే కాక మనశ్శాంతిని కోల్పోయి, కుటుంబం మొత్తం ఇబ్బందులు ఎదుర్కోవటం అవసరమా? **ఒక్కసారి ఆలోచించండి!**

4) రోగాలు ఎందుకు వస్తాయి?

ఎ) నిరంతరంగా శరీరంలో జరిగే జీవక్రియలలో అవయవాలు అలసిపోయినప్పుడు, సరైన విశ్రాంతి లేకపోవటం వల్ల అవయవాల సామర్ధ్యం తగ్గి, వాటికి సంబంధించిన రోగాలు వస్తాయి.

బి) మనం తీసుకొనే ఆహారం, గాలి, నీరు కలుషితం అవటంవల్ల వ్యాధులను కలిగించే సూక్ష్మజీవులు, వ్యాధికారక క్రిములు శరీరంలోకి ప్రవేశించినప్పుడు వాటిలో ఉన్న విషపదార్థాలు (లేక) అవి విడుదల చేసే విషరసాయనాల వల్ల అవయవాల పనితీరు, సామర్థ్యం దెబ్బతినటం వల్ల రోగాలు వస్తాయి.

సి) అనాలోచిత చర్యలు మూలంగా ప్రమాదాలు సంభవించటం వల్ల గాయాలై శరీర అవయవాలు దెబ్బతింటాయి.

డి) అతిగా తినటం, నిద్రించటం, మాట్లాడటం, ఆలోచించటం, ప్రవర్తించటం, పనులు చేయటం. అలాగే తక్కువగా తినటం, తక్కువగా నిద్రించటం, ఏ పనీ చేయకుండా బద్ధకంగా ఉండటం కూడా రోగాలకు కారణం.

ఇ) ఎదిగే వయసులో శారీరక, మానసిక ఎదుగుదలకు అవసరమైన ఆహారం, విశ్రాంతి, వ్యాయామం లేకపోతే ఎదుగుదలలో లోపాలు ఏర్పడి, అదే

జీవితాంతం రోగాలకు కారణం.

ఎఫ్) అదుపు లేని ఆలోచనలు, ఆందోళనలు, భయాలు కారణంగా మనశ్శాంతిని కోల్పోవటం వల్ల శారీరక, మానసిక రోగాలు వస్తాయి.

5) రోగం వస్తే ఏం చేయాలి?

'తప్పును సరిదిద్దుకోవటం తప్పనిసరి' ఎన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకున్నా, ఎన్ని ఆరోగ్య సూత్రాలు పాటించినా, వివిధ కారణాల వల్ల అనారోగ్యం కలుగవచ్చు. అలా రోగం వచ్చినప్పుడు వైద్యం చేయటం అనేది పూర్వకాలం నుంచి వివిధ వైద్య విధానాలరూపంలో ప్రపంచవ్యాప్తంగా వాడుకలో ఉన్నాయి. ఏ వైద్య విధానాన్ని ఆశ్రయించినా రోగానికి సరైన వైద్యం తప్పనిసరి.

6) వైద్య విధానాలు ఎన్నో!

వేల సంవత్సరాల నుండి ప్రపంచవ్యాప్తంగా అనేక వైద్య విధానాలు అభివృద్ధి చెందాయి. మనదేశంలో **ఆయుర్వేదం, ప్రకృతి చికిత్స, యోగ చికిత్స, గృహవైద్యం, మూలికావైద్యం, ఆక్యుపంక్చర్** వంటివి ప్రతి ఇంటిలో వాడుకలో ఉండేవి. తరువాత కాలంలో **హోమియోపతి, యునాని, మాగ్నటోథెరపి, సుజోక్, ప్రాణిక్ హీలింగ్, అల్లోపతి** వంటి వైద్య విధానాలు కూడా ప్రాచుర్యం పొందాయి.

7) జనాన్ని బ్రతికిస్తూ, భయపెడుతున్న వైద్యం :

ఈనాడు అల్లోపతి (ఇంగ్లీషు వైద్యం) ప్రపంచవ్యాప్తంగా ప్రథమ స్థానాన్ని ఆక్రమించింది. వ్యాధుల నిర్ధారణ, శస్త్ర చికిత్సలలో ఆధునిక విజ్ఞానం, యంత్రాలను విరివిగా వినియోగించటం వల్లనే సాధ్యపడింది. కానీ ఈ విధానంలో వాడే మందులు అన్నీ రసాయన పదార్థాలతో కూడుకున్నవే. అందువల్ల శరీరంపై ఇంగ్లీషు మందులు సైడ్ఎఫెక్ట్స్ చూపే ప్రమాదం లేకపోలేదు.

అదే విధంగా ప్రపంచవ్యాప్తంగా అల్లోపతి వైద్యాన్ని వ్యాపారంగా మార్చి కొన్ని అంతర్జాతీయ మందుల కంపెనీలు వేలకోట్ల వ్యాపారం చేస్తున్నాయి. కొందరు వైద్యులు, కొన్ని కార్పొరేట్ ఆసుపత్రులు, మందుల కంపెనీలు మనుషుల ఆరోగ్యంతో వ్యాపారం చేస్తూ ప్రాణాలతో చెలగాటం ఆడుతున్నారు.

ఎక్కువ మంది వైద్యులు రోగులలో వ్యాధుల పట్ల అవగాహన పెంచక, ధన సంపాదనే పరమావధిగా వ్యవహరిస్తున్నారు.

అవగాహనా లోపంతో, నిర్లక్ష్యంతో, ఎక్కువమంది అనారోగ్యాల పాలవుతూ

జీవితాన్ని, ధనాన్ని ఫణంగా పెడుతున్నారు.

8) ఏమి మాయో! ఛేదించే దెవరో? :

ఒకనాడు మనం విన్నమాటలు, పూర్వీకులు ఎందరో ఆచరించిన నిత్య సత్యాలు. అవే :

1) జ్వరం వస్తే – లంకణం పరమౌషధం.

2) కడుపునొప్పికి – వాము, ఉప్పు / జీలకర్ర, ఉప్పు.

3) జలుబుకు – మిరియాల కషాయం, సొంటి పొడి

4) దగ్గుకు – తులసి, అల్లం రసం / కరక్కాయ

5) తలపోటుకు – మెంతి పట్టీ

6) తలభారం – ఆవిరి పట్టటం

7) వంట్లో నలత – 2 రోజులు కదలకుండా పడుకోవటం.

ఇలా చెప్పుకుంటూపోతే ఎన్నో విషయాలు అనుభవంలో ఆచరించినవే. ఏ విధమైన మందులతోటి పనిలేకుండా సాధారణ వ్యాధులకు చక్కని వైద్యాలు.

కానీ ఈనాడు అవేవీ పనిచేయటం లేదు. కారణం ఏమిటి? ఇంగ్లీషు మందులు వేస్తేనేగాని సాధారణం వ్యాధి కూడా నయం అవటం లేదు. తేడా ఎక్కడ ఉంది.

మన శరీరాలు ఇంగ్లీషు మందులకు బానిసలై పోయాయా? అలా బానిసలుగా మార్చింది ఎవరు?

శాస్త్రవేత్తలు పరిశోధించవలసిన విషయం. ఒక్కసారి ఇంగ్లీషు మందు వేస్తే ఇంగ్లీషు మందులు మాత్రమే పని చేసే విధంగా ఏదైనా చేస్తున్నారా? మనకు వేసే వాక్సిన్స్‌లో ఇటువంటి మందులు మన శరీర వ్యవస్థలు బానిసలు అవటానికి ఏవైనా కలుపుతున్నారా? ఆలోచించాలి?

అంటే ఏ వ్యాధి వచ్చినా ఇంగ్లీషు మందులు వాడితేనే కాని రోగం నయం కాని పరిస్థితి.

కాబట్టి సహజ పద్ధతులు ద్వారా ఆరోగ్య సూత్రాలు పాటించటంవల్ల రోగాలు రాకుండా చేసుకోవటమే మన ముందున్న పరిష్కారం.

మన చేతుల్లో మన ఆరోగ్యం

డబ్బు ఖర్చులేని, మందులు, టెస్ట్‌లు అవసరంలేని, సైడ్ ఎఫెక్ట్సులేని, సులభమైన, సహజసిద్ధమైన వైద్య విధానం మన చేతుల్లోనే ఉంది. దీని ద్వారా 90% శాతం వరకు రోగాలకు దూరంగా ఉంటూ సంపూర్ణ ఆరోగ్యం పొందవచ్చు.

అయితే దీనికి కావలసింది :

1) మన శరీరంపై కొంచెం శ్రద్ధ.

2) కొంత సమయాన్ని కేటాయించటం.

3) ఆరోగ్య సూత్రాలు పాటించటం.

4) అవగాహన పెంచుకోవటం.

5) ముఖ్యంగా మన శరీరం చెప్పే భాషను అర్థం చేసుకోవటం.

మన శరీరంలోనే అంతర్భాగమైన ఈ వైద్య విధానం నిజంగా మానవాళికి సృష్టికర్త ఆ దేవుడు ప్రసాదించిన వరం. అదే **'మన చేతుల్లో మన ఆరోగ్యం'** ఇదే ఆక్యుప్రెజర్ థెరపీగా, రిఫ్లెక్సాలజీగా వాడుకలో ఉంది.

ఆక్యుప్రెజర్ పరిచయం :

మన శరీరం ఒక అద్భుతమైన యంత్రాల సముదాయం. అత్యాధునిక వ్యవస్థలు అన్నింటినీ మన శరీరంలో చూడవచ్చు. విజ్ఞాన శాస్త్రం ఎంత అభివృద్ధి సాధించినా మన శరీర వ్యవస్థలను పోలిన యంత్రాలను తయారు చేయటం దుర్లభం. అటువంటి అవయవ వ్యవస్థలను నిరంతరాయంగా, నైపుణ్యంతో ఒక క్రమపద్ధతిలో సమన్వయంతో పనిచేయించటం ద్వారా మనిషి నిండు నూరేళ్ళు ఆరోగ్యంగా జీవించవచ్చు. ఇటువంటి అద్భుతమైన వ్యవస్థలతో నిర్మితమైన మన శరీరానికి ఏదైనా అనారోగ్యం వాటిల్లినప్పుడు శరీరం దానంతట అది సరిదిద్దుకునే వ్యవస్థ కూడా శరీరంలోనే ఉంది.

మనం తయారు చేసే యంత్రాలు చెడిపోకుండా ఆటో కట్ ఆఫ్. ఆటోస్టార్ట్

వంటివి మరియు స్టెబులైజర్, UPS, MCB, ఫ్యూజ్ కట్ అవుట్ వంటివి ఎలాగైతే విద్యుత్, ఎలక్ట్రానిక్ పరికరాలకు పెడుతున్నామో అదే విధంగా మన శరీర వ్యవస్థలు సక్రమంగా పనిచేయటానికి మన శరీరంలో ఒక కంట్రోల్ వ్యవస్థ పనిచేస్తోంది.

శరీరంలోని అవయవాలు, వ్యవస్థలు అన్నీ సక్రమంగా పనిచేయటానికి కావలసిన శక్తి శరీరంలో అంతర్గతంగా ప్రవహించే 'ప్రాణశక్తి (లేదా) జీవశక్తి కారణం. ఈ ప్రాణశక్తినే 'చేతన' అని 'బయో ఎలక్ట్రిసిటి' అని పిలుస్తున్నారు.

ఈ ప్రాణశక్తి (లేక) జీవశక్తి ప్రవాహంలో హెచ్చు, తగ్గులవల్ల అవయవాలు అనారోగ్యానికి లోనవుతాయి. అదే విధంగా వ్యాధికారక క్రిములు అవయవాలపై దాడి చేసినప్పుడు వాటిని ఎదుర్కొనటానికి ఎక్కువ శక్తి అవసరమవుతుంది. ప్రాణశక్తి ప్రవాహాన్ని బేలన్స్ చేయటం ద్వారా రోగాలను నయం చేసే విధానాన్నే 'ఆక్యుప్రెజర్' అని పిలుస్తారు.

'ఆక్యుప్రెజర్' ఆక్యుపంక్చర్ నుండి వచ్చింది. 'ఆక్యు' అంటే సూది, 'పంక్చర్' అంటే గ్రుచ్చటం. ఆక్యుపంక్చర్‌లో శరీరంలో ప్రాణశక్తి ప్రవాహ మార్గాలలో నిర్ణీత ప్రదేశాలలో సూదులతో గ్రుచ్చటం ద్వారా వైద్యం చేయటం జరుగుతుంది.

అదే విధంగా శరీరంపై నిర్ణీత ప్రదేశాలలో సూదులతో గ్రుచ్చటం బదులు ఒత్తిడి కల్గించటం ద్వారా ప్రాణశక్తి ప్రవాహాన్ని నియంత్రిస్తూ వైద్యం చేస్తారు. కాబట్టి ఈ విధానాన్ని 'ఆక్యుప్రెజర్' అని పిలవటం జరుగుతోంది. కానీ దీని పనితీరును బట్టి "జీవశక్తి ప్రవాహ నియంత్రణ వైద్య విధానం (Bio - Energy flow theropy) అని పిలవటం సమంజసం.

ఆక్యుప్రెజర్ చరిత్ర :

ఆక్యుప్రెజర్ వైద్యవిధానం వేదకాలానికే భారతదేశంలో వాడుకలో ఉంది. బౌద్ధమతంతోపాటు ఈ వైద్యవిధానం శ్రీలంక, చైనా, జపాన్ మొదలైన తూర్పు దేశాలకు వ్యాపించి ఎంతో అభివృద్ధి చెందింది. ఇప్పుడు ప్రపంచవ్యాప్తంగా

దీనిపై విస్తృతంగా పరిశోధనలు జరుగుతున్నాయి. ఆక్యుప్రెజర్‌ను ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ (WHO) ప్రత్యామ్నాయ వైద్య విధానాలలో ఒకటిగా గుర్తించింది.

ఆక్యుప్రెజర్ పనిచేయు విధానం :

మన ఇళ్ళల్లో కరంటు ఏ విధంగా తీగల ద్వారా ప్రవహిస్తుందో అదే విధంగా జీవశక్తి (ప్రాణశక్తి) పుట్టింది మొదలు మరణించే వరకు శరీరమంతా మెరిడియన్స్ (మార్గాలు) ద్వారా ప్రవహిస్తూ ఉంటుంది. విద్యుత్ ప్రవాహం మన కంటికి ఏ విధంగా కనిపించదో అదే విధంగా జీవశక్తి ప్రవాహాన్ని కూడా చూడలేము.

విద్యుత్ పరికరాలను (లైట్, ఫ్యాన్) కంట్రోల్ చేయటానికి స్విచ్‌బోర్డ్‌ని ఎలాగైతే ఉపయోగిస్తున్నామో అదే విధంగా జీవశక్తి ప్రవాహాన్ని నియంత్రించే పాయింట్స్ శరీరంలో వివిధ భాగాలలో వ్యాపించి ఉన్నాయి. ముఖ్యంగా శరీరంలోని అన్ని అవయవాలకు సంబంధించిన జీవశక్తి ప్రవాహాన్ని నియంత్రించే పాయింట్స్ అరచేతులు మరియు అరికాళ్ళలో ఉన్నాయి. పటం, 1, 2, 3, 4, 5లో చూడవచ్చు. అదే విధంగా వేరే ప్రదేశాలలో కూడా కొన్ని పాయింట్స్ గుర్తించబడ్డాయి.

ప్రతి అవయవానికి నిర్ధిష్టమైన పాయింట్ ఉంటుంది. ఈ పాయింట్‌పై ఒత్తిడి కలిగించటం ద్వారా ప్రాణశక్తి ప్రవాహాన్ని నియంత్రించవచ్చు. ఏదైనా అవయవవ్యవస్థ సరిగా పనిచేయకపోవటం (లేదా) వ్యాధికి గురికావటం జరిగితే దానికి సంబంధించిన పాయింట్ పై ఒత్తిడి కలిగించినప్పుడు నొప్పిని గుర్తించవచ్చు. ఇటువంటి పాయింట్‌పై ఒత్తిడి కల్గించటం వల్ల ఆ అవయవానికి జీవశక్తి ప్రవాహం పెరిగి ఆ అవయవానికి వ్యాధిని ఎదుర్కొనే శక్తి ఏర్పడి అంతర్గతంగా పూర్తిస్థాయిలో ఆ వ్యాధి నయమవుతుంది. ఈ రకంగా వ్యాధికి మూలకారణాన్ని (రూట్‌కాజ్) నయం చేయటం ద్వారా పూర్తిగా చికిత్స చేయబడుతుంది.

ఆక్యుప్రెజర్ పాయింట్స్‌లో ఎలా ఒత్తిడి కలిగించాలి :

వ్యాధి రావటానికి గల మూలకారణాన్ని గుర్తించి ఆ అవయానికి

సంబంధించిన పాయింట్స్‌లోను, దాని చుట్టూ బొటనవేలు (లేదా) సూదిగా లేని పుల్ల, పెన్ను, పెన్సిల్ (లేదా) ఆక్యుప్రెజర్ రోలర్ నీడిల్‌తో ఒత్తిడి కల్గించాలి. వ్యాధికి గురైన అవయవానికి సంబంధించిన పాయింట్‌లో అంతర్గత నొప్పి (ఇంటర్‌నల్ పెయిన్) గమనించవచ్చు. మొదటిసారి ప్రయత్నించినప్పుడు నొప్పి ఉండకపోవచ్చు. ఎందుకంటే ఆ పాయింట్ నిద్రాణస్థితిలో ఉంటుంది. ఒకటి, రెండుసార్లు ఒత్తిడి కల్గించిన తరువాత ఆ పాయింట్స్ ఏక్టివేట్ అవుతాయి.

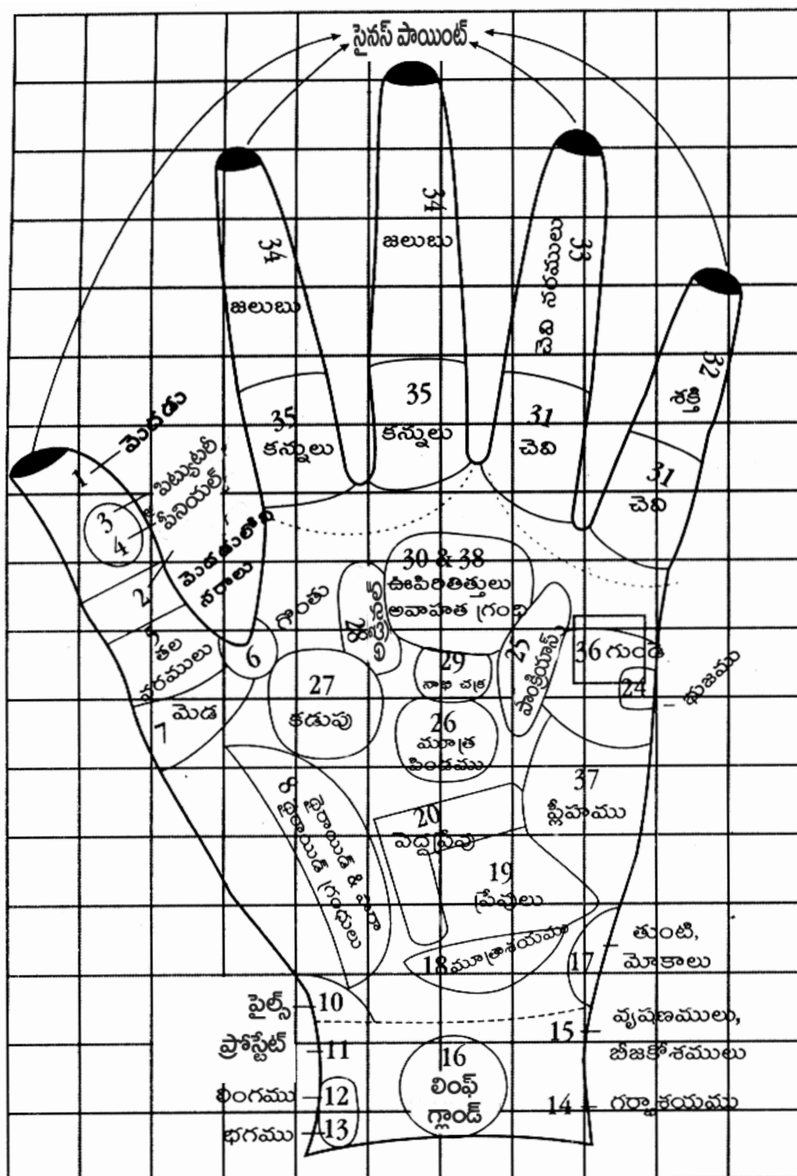
ఇలా నొప్పి ఉన్న పాయింట్స్‌లో రెండు నిమిషాలు చొప్పున నొక్కి ఆపి, నొక్కి ఆపి పంప్ చేస్తున్నట్లుగా ఒత్తిడి కల్గించటం వల్ల ఆ పాయింట్‌కు సంబంధించిన అవయవానికి జీవశక్తి ప్రవాహం అధికమై ఆ అవయవానికి వ్యాధిని ఎదుర్కొనే శక్తి ఏర్పడి వ్యాధి పూర్తిగా నయమవుతుంది. ఇలా తగ్గేవరకు రోజుకు 3 లేక 4 సార్లు ఒత్తిడి కలిగించాలి. పూర్తిగా నయమయినట్లయితే ఆ పాయింట్స్‌లో నొప్పి కూడా పూర్తిగా తగ్గిపోతుంది.

ఆక్యుప్రెజర్ థెరపీతో వ్యాధి నయం కావటానికి ఎంతకాలం పడుతుంది :

వ్యాధి తీవ్రత మరియు వ్యాధికి గురైనప్పటి నుండి గడచిన కాలమును బట్టి వ్యాధి పూర్తిగా నయం కావటానికి గల చికిత్సా కాలం ఆధారపడి ఉంటుంది. వ్యాధి అప్పుడే మొదలైనట్లయితే ఒక్కసారి ఒత్తిడి కల్గించటంతో తగ్గిపోతుంది. అదే దీర్ఘకాలంగా ఉన్నట్లయితే 10 నుండి 15 రోజులు, రోజుకు మూడుసార్లు చొప్పున ఆక్యుప్రెజర్ పాయింట్స్‌లో ఒత్తిడి కల్గించినట్లయితే పూర్తిగా నయమవుతాయి. ఏది ఏమైనా వ్యాధి లక్షణాలు పూర్తిగా తగ్గినప్పటికీ, ఆక్యుప్రెజర్ పాయింట్స్‌లో పూర్తిగా అంతర్గత నొప్పి తగ్గేవరకు ఈ చికిత్స అందివ్వటం వల్ల వ్యాధిని సమూలంగా నయం చేయవచ్చు.

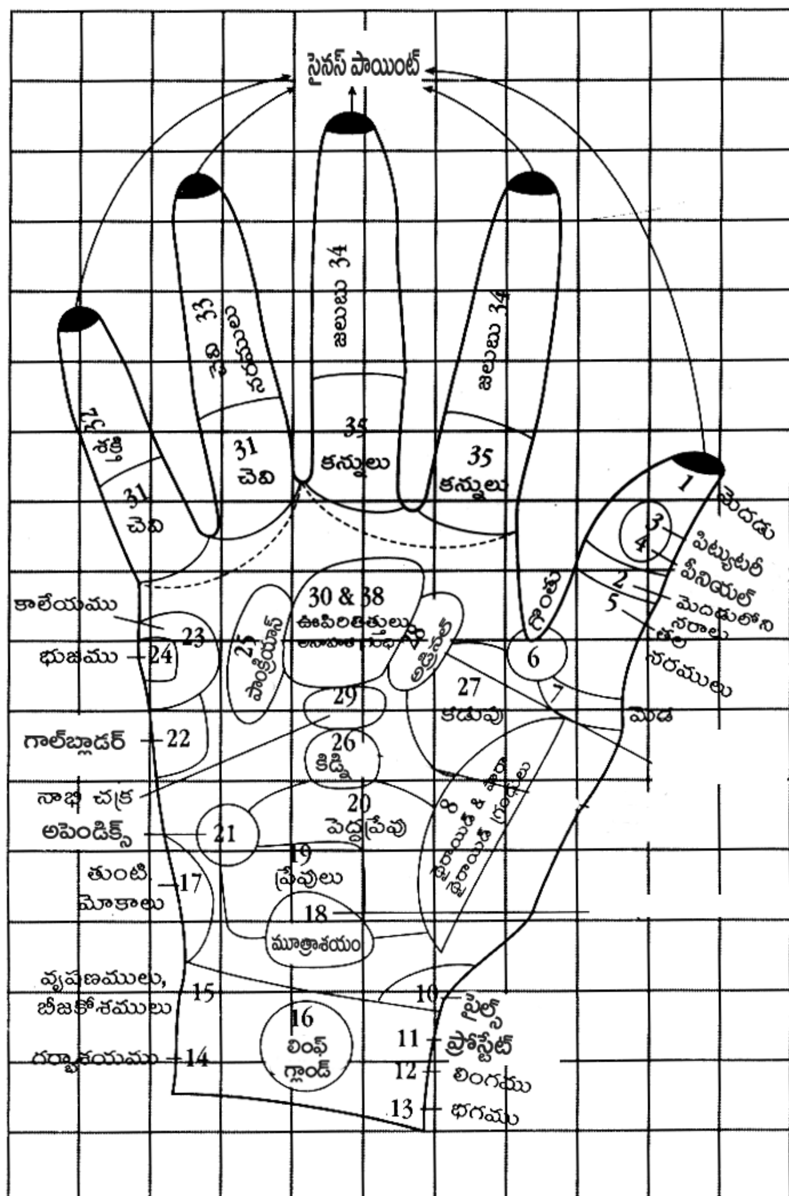
ఆక్యుప్రెజర్ అద్భుతాలు :

1) వ్యాధులు రాకుండా నివారణ : ఏ వైద్య విధానంలోనైనా రోగం వచ్చాక మాత్రమే వైద్యం చేస్తారు. కానీ! ఈ ఆక్యుప్రెజర్ వైద్య విధానంలో మాత్రం ఏ రోగాలు రాకుండా వైద్యం చేసుకోవచ్చు. ఎలా అంటే ప్రతి నిత్యం



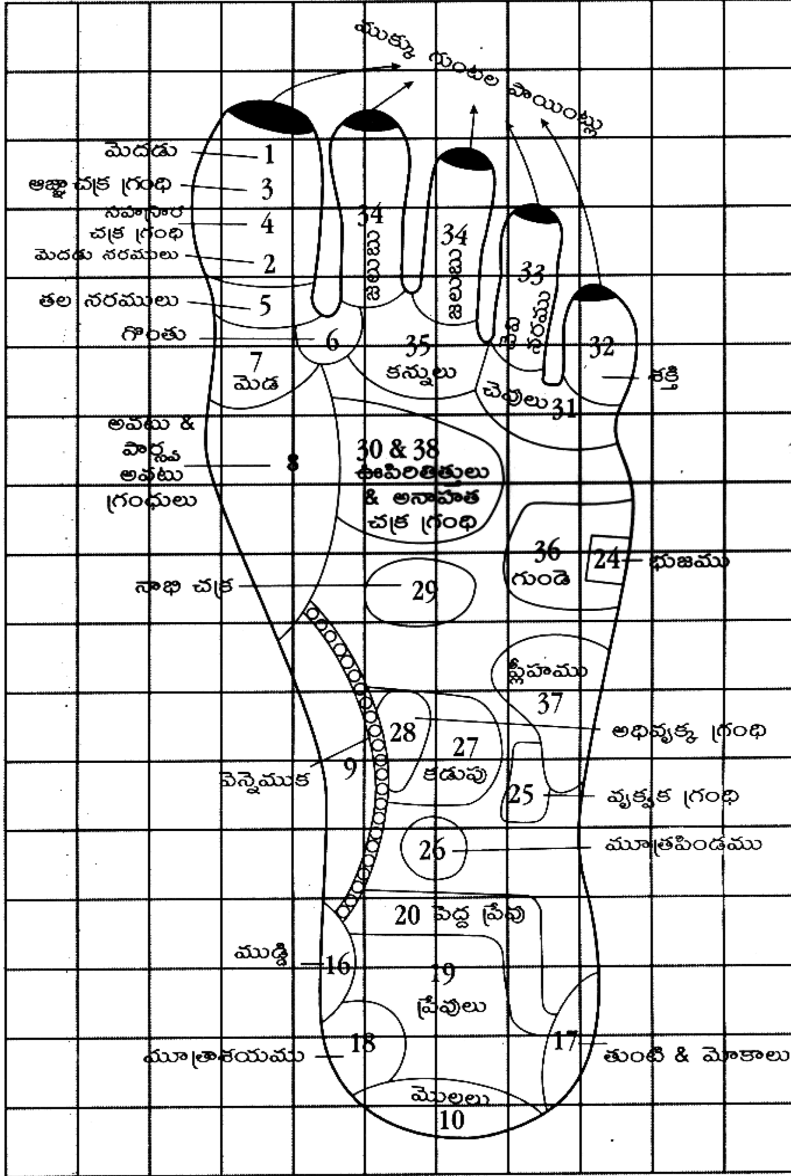
పటం - 1

ఎడమ అరచేతిలోని ఆక్యుప్రెజర్ పాయింట్స్



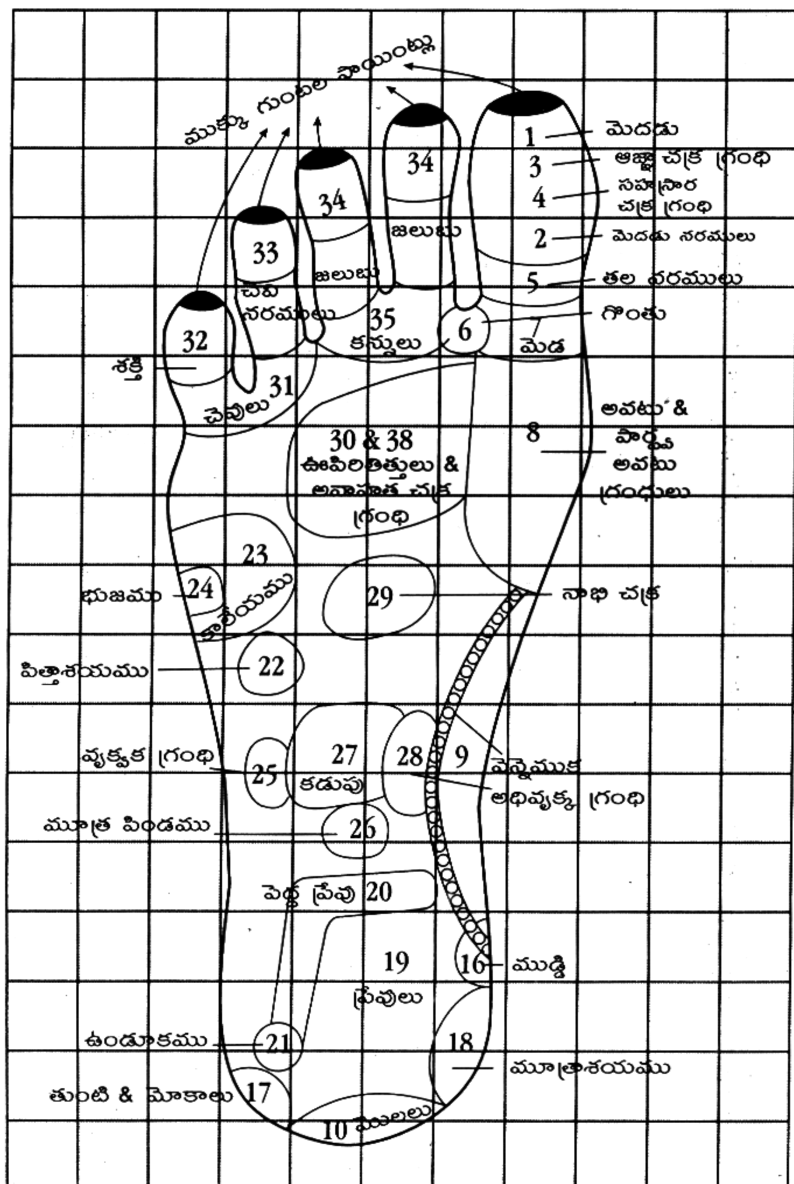
పటం – 2

కుడి అరచేతిలోని ఆక్యుప్రెజర్ పాయింట్స్



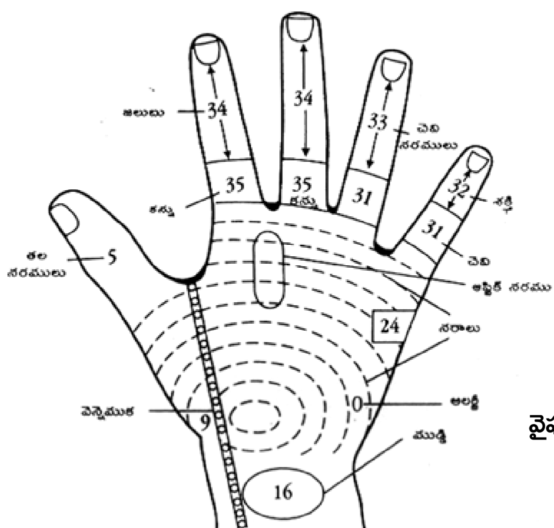
పటం – 3

ఎడమ అరికాలులోని ఆక్యుప్రెజర్ పాయింట్స్

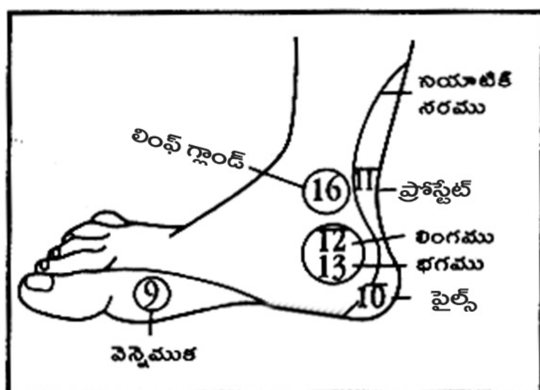


పటం – 4

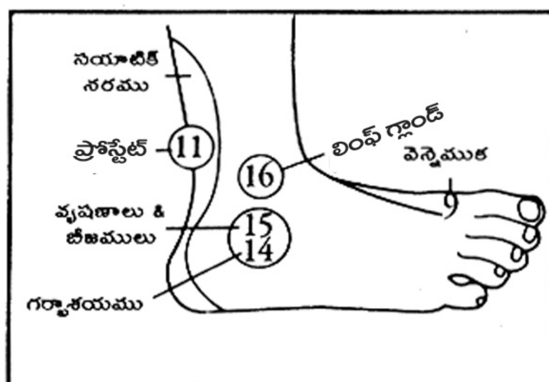
కుడి అరికాలులోని ఆక్యుప్రెజర్ పాయింట్స్



(ఎ) అరచేతి పై
వైపు ఆక్యుప్రెజర్ పాయింట్స్



(బి) పాదం లోపలి వైపు
పాయింట్స్



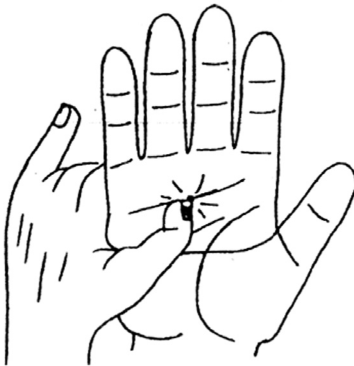
(సి) పాదం బయటి వైపు
పాయింట్స్

పటం – 5

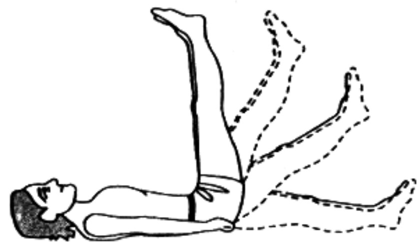
అన్ని పాయింట్స్‌లో ఒత్తిడి కలిగించినట్లయితే శరీరంలోని అన్ని అవయవాలకు జీవశక్తి (ప్రాణశక్తి) ప్రవాహం సరిచేయబడుతూ, నియంత్రించబడుతుంది. దీని ద్వారా శరీరానికి ఏ రోగం రాకుండా నివారించుకోవచ్చు.

ప్రతిరోజు 15 నిమిషాలు కేటాయించి అన్ని పాయింట్‌లు చెక్ చేసుకోవటం, ఏ పాయింట్‌లో నొప్పి ఉన్నట్లయితే ఆ పాయింట్ పై రోజుకు 3 సార్లు నొక్కటం వల్ల అన్ని రకాల వ్యాధుల నుండి రక్షణ పొందవచ్చు.

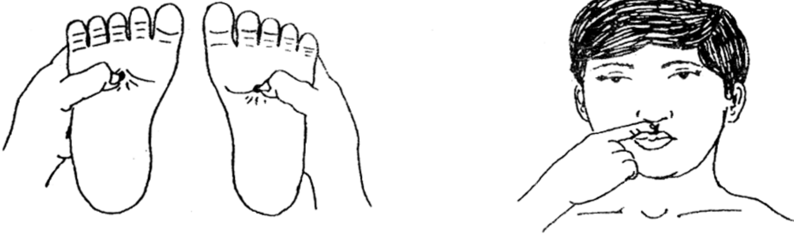
2) ఫ్రీ మెడికల్ చెకప్ : శరీర అవయవాలలో మార్పులు వచ్చి వ్యాధిగా మారిన కొంతకాలానికి కానీ వ్యాధి లక్షణాలు బయటపడవు. కానీ! అవయవంలో మార్పు మొదలవటంతోనే దానికి సంబంధించిన పాయింట్‌లో నొప్పి మొదలవుతుంది. మామూలుగా ఈ నొప్పి తెలియదు. ఒత్తిడి కలిగించినప్పుడు మాత్రమే నొక్కటంవల్ల కాకుండా అంతర్గతనొప్పి (ఇంటర్నల్ పెయిన్) కాని, ఒక వింత నొప్పి (లేక) జిల్ జిల్ మని లాగుతున్నట్లు, కరంట్ షాక్ లాగా ఉన్నట్లు ఉంటుంది. దీనిని అనుభవంతో గుర్తించగలం. ఈ విధంగా టెస్ట్‌లు, ఎక్స్‌రేలు, స్కానింగ్‌లు అవసరం లేకుండా వ్యాధి క్రింద మారకుండా, వ్యాధి ముదరకుండా ముందగానే పైసా ఖర్చు లేకుండా ఫ్రీ టోటల్ మెడికల్ చెక్‌ప్ చేసుకోవచ్చు.



పటం - 6 (ఎ)



పటం - 6 (బి)
నాభిచక్రం సరిచేయటం



పటం – 7

3) భవిష్యత్‌లో రాబోయే రోగాలను గుర్తించటం : ఏ వ్యాధి ఒక్కసారిగా రాదు. కొన్ని నెలలు, సంవత్సరాలు ఆ అవయవాల పనితీరులో మార్పులు కారణంగా వ్యాధిగా రూపొందుతుంది. అవయవ పనితీరులో మార్పులు మొదలు కాగానే ఆ అవయానికి సంబంధించిన పాయింట్‌లో నొప్పిని గమనించవచ్చు. ఈ విధంగా భవిష్యత్‌లో రాబోయే రోగాన్ని ముందుగానే గుర్తించి వైద్యం చేసుకొనే అవకాశం ఒక్క ఆక్యుప్రెషర్ వైద్య విధానంలో మాత్రమే ఉంది.

ఆక్యుప్రెషర్ వైద్యం వల్ల సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ ఉంటాయా ? :

ఆక్యుపెషర్ విధానంలో శరీరంలోకి ఏ విధమైన మందులు ఇవ్వం. సహజ సిద్ధంగా మన శరీరంలో ప్రవహించే ప్రాణశక్తి ప్రవాహాన్ని సరిచేయటం అనే సూత్రం ఆధారంగా వ్యాధులను నయం చేయటం జరుగుతుంది. కావున సైడ్ ఎఫెక్ట్స్‌కు అవకాశమే లేదు.

ఆక్యుప్రెషర్ వైద్యం ఏ సమయంలో చేయాలి ? :

రోజులో ఏ సమయంలోనైనా ఆక్యుప్రెషర్ పాయింట్స్ పై ఒత్తిడి కలిగించవచ్చు. భోజనానికి ముందు తరువాత ఒక గంట సమయం చేయకూడదు. అదే విధంగా ఇతర మందులు వేసుకున్నప్పుడు కూడా ఒక గంట సమయం వ్యవధి ఇవ్వాలి.

ఆక్యుప్రెషర్ వైద్యం ఏ స్థితిలో చేయాలి :

ఈ వైద్యం చేయటానికి ఇలాగే ఉండాలనే నియమం లేదు. వీలును బట్టి

ఆక్యుప్రెషర్ పాయింట్స్‌పై ఒత్తిడి కల్గించవచ్చు. కూర్చొని, నిలబడి, నడుస్తూ, పడుకొని, ప్రయాణం చేస్తూ ఎలాగైనా వైద్యం చేయవచ్చు.

ఆక్యుప్రెషర్ వైద్యానికి హద్దులు :

ఆక్యుప్రెషర్ వైద్యుడు, రోగి ఇద్దరూ కూడా పూర్తి ఆసక్తిని, ఏకాగ్రతను కలిగి ఉండి పాయింట్స్‌పై ఒత్తిడి కలిగించినప్పుడు మాత్రమే పూర్తి ఫలితం వస్తుంది. ఇద్దరిలో ఏ ఒక్కరికి ఏకాగ్రత లేకపోయినా ఆశించిన ఫలితం ఉండదు. రోజుకు 2 లేక 3 సార్లు వ్యక్తిగతంగా వైద్యుని దగ్గరకు తగ్గేవరకు వెళ్ళవలసి ఉంటుంది. ఎవరికి వారు డాక్టర్ కావచ్చు. ఎంతో ప్రాక్టీస్ చేస్తేనే కానీ ఎవరికి వారు వైద్యం చేసుకోవటం కష్టం. ఎవరి చేత్తో వారు పాయింట్స్ నొక్కుకున్నప్పుడు కావలసినంత ఒత్తిడి ఇవ్వలేరు. అనుభవంతో వస్తుంది.

ఒకే పాయింట్‌పై ఎక్కువ సమయం (అంటే 2 నిమిషాలకు మించి) అలాగే రోజులో ఎక్కువసార్లు (4 సార్లుకు మించి) ఒత్తిడి కలిగించటం వల్ల ఆ పాయింట్స్ వాటి సహజత్వం కోల్పోయే ప్రమాదం ఉంది. కాబట్టి త్వరగా తగ్గుతుందని అదే పనిగా పాయింట్స్‌పై ఒత్తిడి ఇవ్వకూడదు.

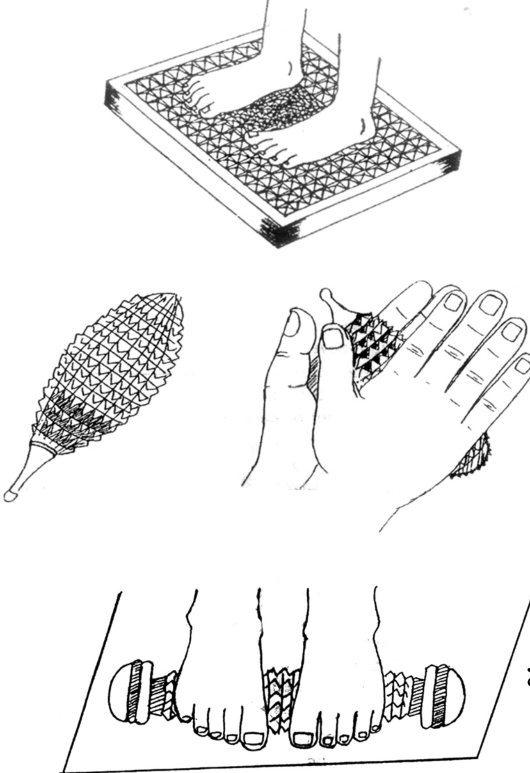
ఆక్యుప్రెషర్ పాయింట్స్‌పై ఒత్తిడి చేయటానికి పరికరాలు :

ఈ రోజు మార్కెట్‌లో రకరకాల ఆక్యుప్రెషర్ రోలర్స్, నీడిల్స్, చెప్పల్స్, మేట్స్ అందుబాటులో ఉన్నాయి (పటం –8). వీటి ద్వారా సాధారణ ఆరోగ్యకర పరిస్థితులలో నిత్యం జనరల్‌గా ఉపయోగించటానికి పనికొస్తాయి. వ్యాధి లక్షణాలు కనిపించిన తరువాత (లేదా) ఏదైనా పాయింట్‌లో తేడాను గమనించిన తరువాత మాత్రం చేతివేళ్ళతో ఒత్తిడి కలిగించటం వల్ల ఎనర్జీహీలింగ్ కూడా జరుగుతుంది. బొటన వేలితో ఒత్తిడి కలిగించటం వల్ల మంచి ఫలితాలు పొందగలం.

ఆక్యుప్రెషర్ వైద్యం అందరికి చేయవచ్చా? : నెలల పిల్లలు మొదలు అన్ని వయసుల వారికి స్త్రీ పురుష భేదం లేకుండా ఆక్యుప్రెషర్ వైద్యం చేయవచ్చు.

ఇతర మందులు వాడుతూ ఆక్యుప్రెషర్ వైద్యం చేయవచ్చా? : ఏ విధమైన మందులు వాడుతున్నా ఆక్యుప్రెషర్ వైద్యం నిరభ్యంతరంగా చేయవచ్చు. ఎందుకంటే ఈ విధానంలో ఏ మందులు శరీరంలోనికి పంపించటం లేదు కాబట్టి ఇబ్బంది లేదు.

ఆక్యుప్రెషర్ వైద్యానికి పత్యం చేయాలా, నియమాలు ఏవైనా ఉన్నాయా? : ఆక్యుప్రెషర్ వైద్యానికి ఏ విధమైన పత్యం లేదు. ఎందుకంటే ఇది సహజసిద్ధమైన ప్రాణశక్తి ప్రవాహాన్ని నియంత్రించటం వల్ల వైద్యం చేయబడుతుంది. కాబట్టి ఏ విధమైన పత్యాలు, నియమాలు లేవు.



పటం - 8

3. ఆక్యుప్రెజర్ చికిత్స

ఇంతవరకు రోగాలు ఎలా వస్తాయి. వాటి నివారణలో ఆక్యుప్రెజర్ వైద్య విధానం ఎలా పనిచేస్తుందో తెలుసుకున్నాం. ఇప్పుడు ఆక్యుప్రెజర్ చికిత్సా విధానం ద్వారా ఎవరికి వారు ఎలా వైద్యం చేసుకోవాలి, ఇతరులకు ఎలా చికిత్స అందించాలి. అలాగే సాధారణ మరియు దీర్ఘకాలిక (తీవ్ర) వ్యాధులకు చికిత్స గురించి తెలుసుకుందాం.

ఆక్యుప్రెజర్ చికిత్స విధానం నేర్చుకుని ఆచరించదలచినవారు ముందు పూర్తిగా అవగాహన చేసుకొనవలెను. అదే విధంగా ఈ విధానంలోని అంశాలను ముందుగా ఎవరికి వారు ఆచరించి ఫలితాలను సరిపోల్చుకోవాలి. అప్పుడు మాత్రమే స్వీయ అనుభవం ఏర్పడి నైపుణ్యం వస్తుంది. పుస్తకం చదివిన వెంటనే ఇతరులపై ప్రయోగాలు చేయరాదు. ఈ విధానం నేర్చుకోవటం ఎంతో సులభం. అన్ని వయస్సులవారు స్త్రీలు, పురుషులు, పిల్లలు, నిరక్షరాశ్యులు కూడా నేర్చుకొని ఆచరించవచ్చు.

సాధారణంగా రోగం వచ్చి ఆల్లోపతి వైద్యుని వద్దకు వెళితే రోగియొక్క రోగ లక్షణాలను బట్టి రక్తము, మూత్రం, కఫం, మల పరీక్షలు వంటి కొన్ని పరీక్షలు మరియు ఎక్స్‌రే, ఇ.సి.జి., అల్ట్రాసౌండ్ స్కాన్, సి.టి. స్కాన్, ఎమ్.ఆర్.ఐ. స్కాన్, వంటి పరీక్షలు చేయించమంటారు. ఈ రిపోర్టుల ద్వారా వైద్యుడు రోగి శరీరంలోని అవయవాల పనితీరును అంచనావేసి సక్రమంగా పనిచేయని అవయవాలకు మందులు ఇస్తారు. తద్వారా ఆల్లోపతి వైద్యుడు టెస్ట్‌లు ఆధారంగా చికిత్స చేస్తాడు.

అదే ఆక్యుప్రెజర్ చికిత్సలో అయితే ఏ విధమైన పరీక్షలు అవసరం లేకుండా మన శరీరంలోని అవయవాల పనితీరును నేరుగా తెలుసుకోవచ్చు. ఆక్యుప్రెజర్ వైద్యం చేసే వైద్యునికి రోగ లక్షణాలు, వివిధ రకాల పరీక్షలు, ఆ రిపోర్టులయొక్క సాధారణ స్థాయి, అసాధారణ స్థాయిల వివరాలు తెలియక పోయినా ఏ అవయవాల పనితీరు సరిగా లేదో తెలుసుకోవచ్చు.

ఏదైనా వ్యాధితో బాధపడుతూ రోగి వచ్చినట్లయితే ఆ రోగి యొక్క అరచేతులలోని అన్ని పాయింట్స్‌లో ఒత్తిడి కలిగించినట్లయితే ఏ పాయింట్‌లో నొప్పిని గుర్తిస్తే ఆ అవయవంలో వచ్చిన మార్పులు అవకతవకలు మూలంగా ఆ వ్యాధి వచ్చిందని నిర్ధారించి ఆ పాయింట్స్‌లో పూర్తి చికిత్స అందించి ఆ వ్యాధిని పూర్తిగా నయం చేయవచ్చు. ఈ విధానంలో పొరపాటుపడే అవకాశం లేదు. అల్లోపతి విధానంలో వ్యాధి నిర్ధారణకు ఉపయోగించే టెస్ట్ రిపోర్టులలో తప్పులు దొర్లటం, తేడాలు రావడం జరుగవచ్చు. అలాగే రోగి శరీర తత్వాన్ని బట్టి సాధారణ స్థాయిలలో వ్యత్యాసాలు వుండవచ్చు. కాని ఆక్యుప్రెజర్ చికిత్సలో వ్యాధి నిర్ధారణలో మాత్రం ఏ విధమైన తప్పుకు అవకాశం లేదు. ఇది ఎవరికి వారుగా కూడ చికిత్స చేసుకోవచ్చు.

అలాగే రోగికి చికిత్స చేసే ముందు రోగికి ఆ లక్షణాలు రావటానికి ముందు వాని దినచర్య, ఆహారం, నిద్ర మొదలైన వాటిలో వచ్చిన మార్పులను క్షుణ్ణంగా పరిశీలించి వాటిని సరిచేయడం ద్వారా సాధారణ వ్యాధులను నివారించవచ్చు.

ముఖ్యంగా ఆక్యుప్రెజర్ చికిత్స నేర్చుకొను అభ్యాసకులకు ప్రారంభంలో రోగాలు, రోగ లక్షణాలు, వాటికి సంబంధించిన విషయములపై ప్రత్యేక శ్రద్ధ అవసరం లేదు. తనకుగాని, వేరేవారికిగాని, ఏదైనా అనారోగ్యం వచ్చి చికిత్స ప్రారంభించినప్పుడు అన్ని పాయింట్స్‌ను ఒత్తిడితో పరీక్షించి ఏ ఏ పాయింట్స్‌లో నొప్పి వున్నదో గుర్తించి వాటిని 2 నిమిషముల చొప్పున రోజుకు 3, 4 సార్లు వ్యాధి లక్షణాలు పూర్తిగా తగ్గేవరకు ఒత్తిడి కలిగించాలి. ఈ విధమైన చికిత్స ద్వారా సాధారణ రోగాల దగ్గర నుండి దీర్ఘ (తీవ్ర) వ్యాధుల వరకు అన్నింటికి పూర్తిగా చికిత్స చేయవచ్చు.

ప్రారంభకులకు సూచనలు :

1) ఆక్యుప్రెజర్ గురించిన విషయాలపై సరైన సమాచారాన్ని సేకరించి అధ్యయనం చేయాలి. అలాగే ఈ అంశంలో నైపుణ్యం కల ఆక్యుప్రెజర్ థెరఫిస్ట్‌ల వద్ద అధ్యయనం చేయటం ఎంతో ప్రయోజనకరం.

2) శరీరం గురించి, అవయవ వ్యవస్థల నిర్మాణం, పని చేయు విధానం గురించి పూర్తిగా తెలుసుకోవాలి.

3) ముఖ్యంగా శరీరం మాటల రూపంలో కాకుండా వ్యాధి లక్షణాల రూపంలో అనేక విషయాలను మనకు ఎప్పటికప్పుడు చెపుతూ ఉంటుంది. వాటిని అర్థం చేసుకున్నట్లయితే 90% రోగాలు ఏ మందులు అవసరం లేకుండా నివారించవచ్చు.

4) వ్యాధుల లక్షణాలు, వాటి మూల కారణాలు గురించిన అవగాహన ఎంత స్పష్టంగా ఉంటే అంత నిశితంగా పరిశీలన చేసి సరైన చికిత్స చేయటానికి వీలవుతుంది.

5) ఈ చికిత్స చేసే వైద్యునికి వైద్యం చేయించుకునే రోగికి ఈ విధానంపై పూర్తి విశ్వాసం, నమ్మకం ఉండాలి. అప్పుడు మాత్రమే ఫలితం ఉండును.

6) చికిత్స చేసేటప్పుడు అరచేతులలోని అన్ని పాయింట్స్‌ను పరిశీలించాలి. అదే విధంగా నాభి చక్రం సక్రమంగా ఉందో, లేదో చూసి సరిచేయాలి. అదే మాదిరిగా వెన్నుముక, నాడీ వ్యవస్థ సరిగా ఉందో, లేదో చూసి సరిచేయాలి.

7) మొదటిసారి ఆక్యుప్రెజర్ పాయింట్స్‌లో ఒత్తిడి కలిగించేటప్పుడు పాయింట్స్ యాక్టివేట్ అయ్యేవరకు తక్కువ సమయం చికిత్స చేయాలి.

8) వ్యాధికి సంబంధించిన అన్ని పాయింట్స్‌లో 2 నిమిషాల చొప్పున ఒత్తిడి కలిగించిన తరువాత ప్రతిసారి రెండు అరచేతులలో చివరగా మూత్రపిండాలు (కిడ్నీస్) పాయింట్‌పై 2 నిమిషాల చొప్పున ఒత్తిడి కలిగించాలి.

9) ఎక్కువ పాయింట్స్‌లో తేడాను గుర్తించినట్లయితే ఆ రోగికి ఎక్కువ విశ్రాంతి అవసరం. అదే విధంగా రోగి అవసరాన్ని బట్టి హెల్త్ డ్రింక్ మరియు ఫ్రూట్ జ్యూస్‌లు, రాగి, వెండి, బంగారు చార్జ్‌డ్ నీరు ఇవ్వాలి.

10) దీర్ఘ వ్యాధులు, మొండి వ్యాధులతో బాధపడు రోగులకు చికిత్స చేసేటప్పుడు ముందుగా ఎండ్రోక్రైన్ గ్లాండ్స్‌కు సంబంధించిన పాయింట్స్‌పై ఒత్తిడి కలిగించి వాటి పని తీరును సవరించాలి.

11) ఏ రోగికైనా రోగ నిర్ధారణ చేయవలసి వచ్చినప్పుడు మొదటిసారికే నిర్ధారణకు రాకూడదు. ఎందువల్ల నంటే ముందుగా పాయింట్స్ నిద్రాణ స్థితిలో ఉంటాయి. వాటిపై 2, 3 సార్లు ఒత్తిడి కలిగించిన తరువాత అవి ఏక్టివేట్ అవుతాయి. అప్పుడు వచ్చే రిజల్ట్‌ను బట్టి వ్యాధికి మూల కారణాన్ని అంచనా వేసి చికిత్స మొదలు పెట్టాలి.

సాధారణ వ్యాధులకు చికిత్స :

ప్రమాదాలవల్ల కలిగే గాయాలను మినహాయిస్తే, ఏ వ్యాధి లేక రోగం ఒక్కసారిగా రాత్రికి రాత్రి వచ్చెయ్యదు. ఎక్కువశాతం వ్యాధులు శరీర ధర్మాలకు, ప్రకృతి నియమాలకు వ్యతిరేకంగా జీవన విధానం కారణంగానే వస్తాయి. శరీరం తన భాషలో ఎన్నిసార్లు హెచ్చరిస్తున్నప్పటికి పట్టించుకోకుండా వ్యాధి లక్షణాలకు తక్షణ ఉపసమనం కోసం ఏదో మందు వేసుకొని వ్యాధి లక్షణాలను అప్పటికి అణచివేయటం వల్ల మూల కారణానికి చికిత్స అందక క్రమంగా వ్యాధి తీవ్ర రూపం దాలుస్తుంది. అలాగే అలవాట్లు, శారీరక, మానసిక ఒత్తిడి మరియు ఆరోగ్య సూత్రాలు పాటించకపోవటం వంటి కారణాలతో శరీర అవయవ వ్యవస్థల పని తీరు తీవ్రంగా దెబ్బతిని వ్యాధులు ఏర్పడుతున్నాయి.

శరీరంలోని అవయవ వ్యవస్థలు వ్యాధులను, రుగ్మతలను సమర్ధవంతంగా ఎదుర్కొనాలంటే శరీరమంతటా ప్రవహించే ప్రాణశక్తి ప్రవాహాన్ని పెంచాలి. ఈ ప్రాణశక్తి శరీరంలోని అంతర్గత రీచార్జ్‌బుల్ బ్యాటరీని రీచార్జ్ చేయటం మరియు వ్యాధికి గురైన అవయవానికి ప్రాణశక్తి ప్రవాహాన్ని పెంచటం ద్వారా వ్యాధులను పూర్తిగా నయం చేయవచ్చు.

అంతర్గత బ్యాటరీని రీచార్జ్ చేయటం :

1) యోగా, ప్రాణాయమం మరియు ధ్యానం చేయటం.

2) ఆహారం, నీరు, విశ్రాంతి మరియు నిద్రలను సరిచేయటం ద్వారా అంతర్గత బ్యాటరీని రీచార్జ్ చేసుకోవచ్చు. ఇలా అంతర్గత బ్యాటరీని శక్తిమంతం చేయటం ద్వారా అన్ని వ్యాధులను నివారించవచ్చు.

వ్యాధికి గురైన అవయవాలకు ప్రాణశక్తి ప్రవాహాన్ని పెంచటం :

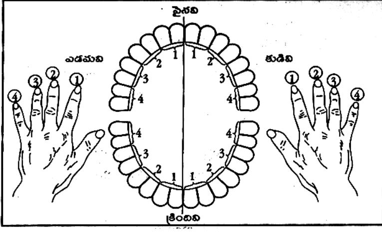
ఏ వ్యాధికి అయినా చికిత్స చేయటానికి ముందు వ్యాధికి మూల కారణాన్ని గుర్తించి, ఆ అవయవాలకు ప్రాణ శక్తి ప్రవాహాన్ని పెంచుటకొరకు అరచేతులలోని ఆ అవయవానికి సంబంధించిన పాయింట్‌లలో ఒత్తిడి కలిగించటం ద్వారా ప్రాణశక్తి ప్రవాహాన్ని పెంచటం వల్ల ఆ అవయవానికి ప్రాణశక్తి అధికమై వ్యాధిని ఎదుర్కొని సమూలంగా తొలగిస్తుంది.

కాబట్టి ఏదైనా వ్యాధి లక్షణానికి మూలమైన వ్యాధిని ఆ వ్యాధి శరీరంలోని ఏ ఏ అవయవాలకు సోకటం వల్ల వస్తోందో మరియు ఆ అవయవవాలను ప్రభావితం చేసే హార్మోనులను స్రవించే ఎండోక్రైన్ గ్రంథులు ఏవో చూసుకొని అరచేతులలో వాటికి సంబంధించిన పాయింట్స్‌లో ఒత్తిడి గలిగించి ఏ పాయింట్‌లో తేడా ఉందో గుర్తించి ఆ పాయింట్స్‌ను రోజుకు 3 లేక 4 సార్లు ఒక్కొక్క పాయింట్‌ను 2 నిమిషాల చొప్పున ఒత్తిడి కలిగించాలి. ఇలా ఆ పాయింట్స్‌లో నొప్పి తగ్గేంత వరకు చేయటంవల్ల వ్యాధి పూర్తిగా నయమవుతుంది.

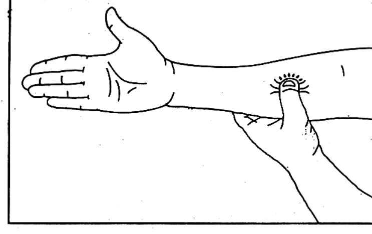
దీర్ఘకాలిక తీవ్ర వ్యాధులకు చికిత్స :

ఆక్యుప్రెజర్ చికిత్సా విధానం ద్వారా సాధారణ వ్యాధులకే కాక దీర్ఘకాలిక, తీవ్ర వ్యాధులకు కూడా చికిత్స చేయవచ్చును. కొన్ని సందర్భాలలో ప్రమాదకర వ్యాధులు, అంటువ్యాధులు కూడా నయం చేయవచ్చు. అందుకు నిరంతర పర్యవేక్షణ అవసరం.

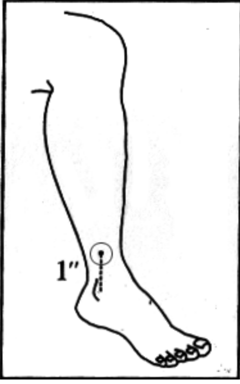
మూలకారణం గుర్తించి నిత్యం పాయింట్స్‌లో ఒత్తిడి కలిగించటం మూలంగా పూర్తిగా నయం చేయవచ్చు.



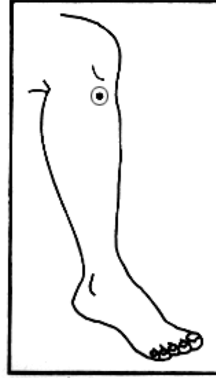
పటం - 9



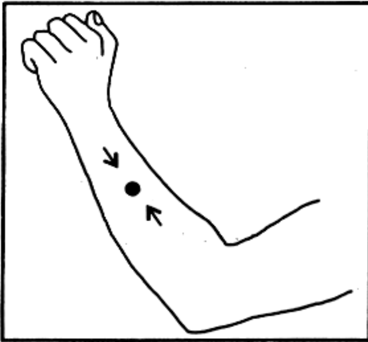
పటం - 10



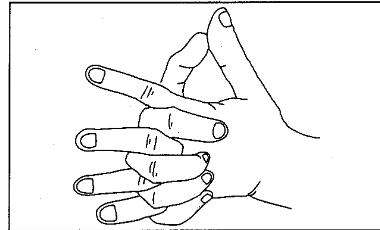
పటం - 11



పటం - 12



పటం - 13



పటం - 14

సాధారణ మరియు దీర్ఘకాలిక వ్యాధుల చికిత్సకు ఆక్యుప్రెజర్ పాయింట్స్

నెం.	వ్యాధి	పాయింట్స్	అదనంగాపాటించవలసిననియమాలు
1.	జలుబు & దగ్గు	1 నుండి 7, 30, 34, 38	గోరువెచ్చని నీరు త్రాగాలి
2.	జ్వరం జలుబుతో	1 నుండి 7, 30, 34, 37	ఎక్కువగా గోరువెచ్చని నీరు త్రాగుతూ విశ్రాంతి తీసుకోవాలి
3.	కడూపు నొప్పి / గ్యాస్ ట్రబుల్	19, 22, 23, 26, 27, 38	మితాహారం, సాత్వికాహారం శాకాహారం తీసుకోవాలి
4.	హెర్నియా / ప్రోస్టేట్	11 నుండి 15	
5.	కామెర్లు (జాండీస్) లివర్ సమస్యలు	19, 20, 22, 23,25, 27, 26, 38	నూనె, క్రొవ్వు పదార్థములు లేని సులభంగా జీర్ణమయ్యే ఆహారం తీసుకోవాలి.
6.	మూత్రపిండ వ్యాధులు	26	
7.	నీళ్ళ విరేచనాలు / కలరా/ డయేరియా / వాంతులు	19, 20, 22, 23 25, 27, 38	ఎలక్ట్రోల్‌పౌడర్ కలిపిన నీరు త్రాగించాలి.
8.	రక్తహీనత (ఎనీమియా)	37	గ్రీన్‌జ్యూస్, ఐరన్ చార్జ్‌డ్ వాటర్, నల్ల ఎండు ద్రాక్షలు నీటిలో నానబెట్టి ఉదయం తీసుకోవాలి
9.	ఎసిడిటి / హైపర్ టెన్షన్	22, 23, 25 పటం : 11	కాలి యాంకిల్ వెలుపలవైపున కాలి ఎముకపైన నొప్పి ఉన్న చోట నొక్కండి
10.	అపెండిసైటిస్	19, 21, 27	నాభిచక్రం సరిచేయాలి పటం 6బి
11.	ఆస్తమా, తుమ్ములు హైఫీవర్	1 నుం డి 7, 30, 34	
12.	కీళ్ళనొప్పులు, ఆర్థరైటిస్, రుమాటిజమ్ / పక్షవాతం	అన్ని పాయింట్స్ / వేలిచివరలు	
13.	లో బి.పి.	4, 22, 23, 25, 28	
14,	హై బి.పి.	3, 4, 8, 14, 15, 25, 28	
15,	ముక్కుదిబ్బడ	1 నుండి 7, 34	

16.	కురుపులు / సెగ్గెడ్డలు	16, 26	
17.	మధుమేహం / డయాబిటిస్	25, 26	
18.	మూగ, చెముడు	31	
19.	కంటి జబ్బులు	35, 39	
20.	గుండె పోటు (హార్ట్ ఎటాక్)	36 + అన్ని పాయింట్స్	72 గంటలు పూర్తి విశ్రాంతి గోరువెచ్చని చార్జ్డ్ వాటర్, దానిమ్మ జ్యూస్ ప్రతిరోజు త్రాగాలి.
21.	నడుము నొప్పి	9, 16	
22.	గుండెల్లో నొప్పి	పటం : 13	హార్ట్ ఎటాక్ లాగే అనిపించును కానీ పాయింట్ 36 లో నొప్పి లేనప్పుడు. (పటం : 13 చూపిన పాయింట్ పై వత్తిడి కలిగించాలి)
23.	కాళ్ళు, నొప్పలు / పీకులు / మోకాళ్ళ నొప్పలు	సయాటికనరం 40, 26, 16 అరికాళ్ళు, అన్ని పాయింట్స్ పటం : 12	
24.	సయాటిక పెయిన్	9, 16 కాలిపై సయాటిక్‌నరము	
25.	సైనస్	అన్ని వేళ్ళ చివరల సైనస్ పాయింట్స్	
26.	సరవైకల్ స్పాండి లైటిస్ / మెడనొప్పి	7, 9, 16	
27.	పంటి నొప్పి	పటం : 9	చేతి వేళ్ళ గోళ్ళ పై భాగంలో రెండు వైపులా
28.	పైల్స్ & ఫిస్టులా	10	మలబద్ధకాన్ని నివారించు కోవాలి
29.	టి.బి.	1 నుండి 7, 29, 30, 36	
30.	టాన్సిల్స్	1 నుండి 7, 30, 34	
31.	మూత్ర వ్యాధులు / మూత్ర పిండాలలో రాళ్ళు	8, 11 నుండి 15, 18, 26	
32.	స్త్రీలలో ఋతు సమస్యలు	11 నుండి 15	
33.	నరాల బలహీనత / తిమ్మిర్లు	పటం : 14 చూపినట్లు వేళ్ళతో చేతులపై వత్తిడి కలిగించాలి	
34.	గొంతునొప్పి	6	
35.	వృద్ధాప్యాన్ని నిరారించటానికి	పటం :10	

మన చేతల్లో మన ఆరోగ్యం

ఇప్పటి వరకు రోగాలు ఎలా వస్తాయి, వాటిని నివారించుకొని ఎలా ఆరోగ్యాన్ని పొందాలో తెలుసుకున్నాం. ఇప్పుడు ఆరోగ్యం ఎక్కడ ఉందో చూద్దాం. 90% **మన ఆరోగ్యం మన చేతల్లోనే** ఉందనటం 'అతిశయోక్తి కాదు. అంటే **మనం చేసే పనులే మన ఆరోగ్యం** అన్నమాట.

పుట్టింది మొదలు మరణించే వరకు, నిత్యం ఉదయం నిద్ర లేచింది మొదలు తిరిగి నిద్రపోయే వరకు మనం చేసే పనులు, అలాగే మనం నిద్రపోయే విధానం పైనే మన ఆరోగ్యం ఆధారపడి ఉంటుంది.

అంటే **'మన చేతలే మన ఆరోగ్యం'.** కాబట్టి ఏం చేయాలో, ఏమి చేయకూడదో తెలుసుకొని ఆచరించటమే ఆరోగ్య రహస్యం.

అవి ఏమిటో ఇప్పుడు చూద్దాం :

1) నిద్రలేవటం : ఎట్టి పరిస్థితులలోను సూర్యోదయానికి ముందే నిద్ర లేవాలి. నిద్ర లేచేటప్పుడు శరీరాన్ని మనసుని సమన్వయపరచి ప్రశాంతంగా, ఉత్సాహంగా నిద్ర లేవాలి. కంగారుగా, విసుక్కుంటూ, కోపంగాను, అసహనంగా, నిస్సత్తువుగా నిద్ర లేవకూడదు. లేచిన తరువాత 'బద్ధకం'గా ఉండకూడదు. ప్రయత్న పూర్వకంగా అలవాటు చేసుకోసుకోవటం ద్వారా ప్రశాంతంగా లేవటం సాధించవచ్చు.

2) శారీరక వ్యాయామం : వ్యాయామం స్త్రీలకు, పురుషులకు వయోబేధం లేకుండా అన్ని వయసుల వారికీ అవసరమే. మన దేశంలో పూర్వకాలం నుండి మనజీవన విధానంలో వ్యాయామం అంతర్భాగంగా ఉండేది. అందువల్ల మన పూర్వీకులకు ఇంటిపనులలో స్త్రీలకు, వృత్తివ్యాపారాలలో పురుషులకు వ్యాయామం లభించేది. అందువల్ల ప్రత్యేకంగా వ్యాయామం చేయవలసిన అవసరం ఉండేది కాదు. కానీ, నేడు మన జీవన విధానంలో ఎన్నో మార్పులు వచ్చాయి. ఈ కారణంగా ఎవరికీ శారీరక శ్రమ లేకపోవటం వల్ల ప్రత్యేకంగా వ్యాయామం చేయవలసిన అవసరం ఏర్పడింది.

పూర్వకాలం గురుకుల విద్యాభ్యాసంలో విద్యార్థులకు యోగ అంతర్భాగంగా ఉండేది. కానీ నేడు విద్యార్థులకు యోగ, ఆటలు, వ్యాయామం లేకుండా పోయింది.

శారీరక వ్యాయామం లేకపోవటం వల్ల ఎంతో మంది అనేక రోగాల బారిన పడుతున్నారు. శారీరక వ్యాయామం ద్వారా మానసిక, శారీరక ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవచ్చు. అనారోగ్యం వచ్చాక ప్రారంభించటం కంటే ముందుగానే ప్రారంభించటం మంచిది.

కాబట్టి ప్రతిఒక్కరు రోజులో కనీసం ఒక గంట శారీరక శ్రమ అంటే కష్టమైన ఇంటిపనులు, తోటపనులు, బజారుకు నడిచి వెళ్ళిరావటం వంటివి లేదా యోగాసనాలు, వ్యాయామం చేయటం ఎంతో అవసరం.

3) మానసిక వ్యాయామం :

శరీరానికి వ్యాయామం ఎంత అవసరమో అలాగే మనసుకు కూడా వ్యాయామం అంతే అవసరం. పూర్వకాలంలో ఎక్కువమంది గ్రామాలలో ప్రశాంత వాతావరణంలో తక్కువ పనులతో, ఒత్తిడి లేని జీవనవిధానంలో జీవించేవారు. అదే విధంగా శబ్ద కాలుష్యం, సమయపాలన ఒత్తిడి లేని కారణంగా వారి మానసిక ఆరోగ్యం చక్కగా ఉండేది.

కానీ! నేడు మనం శబ్ద కాలుష్య కోరల్లో, వెయ్యి వ్యాపకాలతో 24 గంటలు సరిపడని జీవన విధానంతో, పోటీలను సృష్టించుకొని మానసిక ఒత్తిడితో కొట్టుమిట్టాడుతున్నాం. కాబట్టి ప్రతిఒక్కరు ఏదో విధమైన మానసిక సమస్య లేదా ఒత్తిడితో సతమతమవుతున్నారు.

కాబట్టి అన్ని వయస్సుల వారు తప్పనిసరిగా మానసిక వ్యాయామం చేయటం ద్వారా మానసిక ఆరోగ్యాన్ని పొందవచ్చు. మానసిక వ్యాయామంలో ముఖ్యమైనవి ధ్యానం, ఆటలు, లలితకళలు, పూజలు, భజనలు మొదలైనవి కనీసం రోజులో ఒక గంట మానసిక వ్యాయమం తప్పనిసరి. లేకుంటే ఈ మానసిక సమస్యల కోరలలో చిక్కుకొని చదువు, వృత్తి, ఉద్యోగాలలో వెనుక

బడటమే కాకుండా మానవసంబంధాలపై చాలా త్రీవ ప్రభావాన్ని చూపుతుంది. అలాగే కొందరిలో ఆత్మన్యూనతా భావం పెరిగి ఆత్మహత్యలకు ప్రోత్సహిస్తే, మరికొందరిలో ఉన్మాదం పెరిగి హత్యలకు, మానభంగాలకు దారి తీస్తుంది. దీని ద్వారా కుటుంబాలు విచ్ఛిన్నమై సమాజంలో శాంతి లోపిస్తుంది. దేశంలో శాంతి భద్రతల సమస్యలు అధికమవుతాయి. కావున ప్రతి ఒక్కరూ మానసిక వ్యాయామం చేద్దాం.

4) ఆర్థిక క్రమశిక్షణ : ఈ ఆధునిక పోటీ ప్రపంచంలో ప్రతి చిన్న విషయంలోనూ, అందరితో పోల్చుకొని, స్తోమతకు మించిన ఖర్చులు చేయటం వల్ల ఆర్థిక ఇబ్బందులలో చిక్కుకొని మానసిక ఒత్తిడి కారణంగా మానసిక, శారీరక వ్యాధులకు గురవుతున్నారు. వ్యక్తిగత అవసరాలను పరిగణంలోకి తీసుకోకుండా, ఆడంబరాలకు పోయి డబ్బు విచ్చల విడిగా ఖర్చుచేయటం వల్ల ఆర్థిక భారంతో బి.పి. షుగర్, ఎసిడిటి, అల్సర్స్ వంటి దీర్ఘకాలిక రోగాలను ఆహ్వానిస్తున్నారు.

కాబట్టి ఆర్థిక క్రమశిక్షణ పాటించటం ద్వారా ఆర్థిక ఇబ్బందులకు గురికాకుండా ఉండటమే కాకుండా అనేక మానసిక, శారీరక వ్యాధులు, దీర్ఘ కాలిక వ్యాధులు రాకుండా నివారించు కోవచ్చు.

5) కుటుంబ వాతావరణం : 'ఇల్లే స్వర్గసీమ' అన్నారు పెద్దలు. ఇక్కడ ఇల్లు అంటే కుటుంబం. కుటుంబంలోని వ్యక్తుల మధ్య ఆత్మీయతా, అనురాగాలు ఎంత బాగుంటే కుటుంబంలోని వ్యక్తుల ఆరోగ్యం అంత చక్కగా ఉంటుంది.

ఇంట్లోని వ్యక్తులు ఎప్పుడూ ఘర్షణ వాతావరణంతో ఉన్నట్లయితే అందరూ ఏదో విధమైన మానసిక, శారీరక వ్యాధులకు గురికావటం ఖాయం.

కాబట్టి పిల్లలు పెద్దలు ఎంత అన్యోన్యంగా ఉంటే అంత మంచిది. ఇది మన చేతుల్లోనే ఉంది.

6) చక్కని మానవసంబంధాలు : మనుషుల మధ్య స్నేహపూర్వక

వాతావరణం మనస్సులను ఆహ్లాదకరంగా చేస్తుంది. ఇదే వ్యాధులను దూరం చేస్తుంది. కుళ్ళు కుతంత్రాలు, ఈర్ష్యాద్వేషాలు, కోపతాపాలు పక్కకు పెట్టి హాయిగా సంతోషంగా, స్వచ్ఛమైన మనస్సుతో, మంచి ఆలోచనలతో, నిర్మలమైన, ప్రశాంత వదనంతో నిష్కల్మషమైన చిరునవ్వుతో ప్రతివారితో అన్ని సందర్భాలలో ఉండటం అలవాటు చేసుకుంటే నిండునూరేళ్ళు ఆరోగ్యంగా జీవించవచ్చు. ఇదే మానవజీవిత పరమార్థం.

7) కోపాన్ని జయిస్తే అన్నీ జయించినట్లే : ఒక్క కోపాన్ని జయిస్తే శత్రువు అన్నవాళ్ళే ఉండరు. శత్రుత్వం లేకపోతే ఆవేశం ఉండదు. ఆవేశం లేకపోతే కోపానికి అవకాశమే లేదు. ఆవేశం, కోపం లేని వ్యక్తికి బి.పి. షుగర్, హైపర్‌టెన్షన్, గుండె జబ్బులు వచ్చే అవకాశం లేదు. కాబట్టి కోపం తెచ్చుకోవలసిన సందర్భంలో కూడా కోపం తెచ్చుకోకండి, కోపాన్ని నటించండి. ఇదే కోపాన్ని జయించటమంటే అందుకే అన్నారు పెద్దలు. 'తన కోపమే తనకు శత్రువు' అని.

8) సమయపాలనతో ప్రమాదాలకు చెక్ : ఏ పని చేసిన ఆ చేయవలసిన సమయానికి ముందే పూర్తి అయ్యేటట్లు ప్రణాళిక రూపొందించుకొని పూర్తి చేయటం, ఎక్కడికి వెళ్ళాలన్నా నిర్ణీత సమయంకన్నా ముందుగానే వెళ్ళేటట్లు సమయపాలన పాటంచటం వల్ల ప్రమాదాలను నివారించగలం. అలాగే మానసిక ఒత్తిడిని దూరం చేసుకోవచ్చు.

9) మానసిక ఒత్తిడిని జయించటం ఎలా ? : అధిక శాతం రోగాలు, ప్రమాదాలకు మానసిక ఒత్తిడే కారణం. కాబట్టి మానసిక ఒత్తిడిని దూరం చేసుకోవటం ఎంతైనా అవసరం. ప్రతి మనిషికి లక్ష్యం ఉండాలి. అలాగే మనం చేసే ప్రతి చిన్నపనికి కూడా లక్ష్యం ఉండాలి. ఆ లక్ష్య సాధనకు సంపూర్ణమైన ప్రయత్నం ఉండాలి. ఎప్పుడూ ప్రయత్న లోపం ఉండకూడదు. కానీ! మన ప్రయత్నం ఫలిస్తుందా? లేదా? అనే ఆందోళన మానసిక ఒత్తిడికి కారణం అవుతుంది. ఈ ఒత్తిడిని జయించవలసిన అవసరం ఎంతైనా ఉంది. అదే నిజమైన సమస్య.

మనం లక్ష్య సాధనకు పూర్తి ప్రయత్నం చేస్తున్నప్పటికీ, విజయం మనకు తథ్యం అని తెలిసినప్పటికీ కూడా మనం చేసే ప్రతి పనికి (లక్ష్యానికి) ప్రత్యామ్నాయ లక్ష్యం ఏర్పరచుకున్నట్లయితే మనం మానసిక ఒత్తిడిని జయించవచ్చు.

10) మరుపు ఓ గొప్పవరం : మనం మతిమరుపును తిట్టుకుంటాం. మరుపు ఇబ్బందికరమే. కానీ! అది చాలా అవసరం. ఇబ్బందికర విషయాలను మరవలేక పోవటం రోగం.

మనసును గాయపరచే విషయాలను పదే పదే తలుచుకొని బాధపడటం, వాటిగురించే ఆలోచించటం మానసిక, శారీరక ఆరోగ్యాలను దెబ్బతీస్తాయి.

ఒక పనిని చేస్తూ, వేరే విషయాల గురించి ఆలోచించటం కూడా మరపురాకపోవటం వల్లే జరుగుతుంది. దీనివల్ల విద్యార్థులు చదువుతున్నప్పటికి వేరే ఆలోచనలతో ఉండటం వల్ల వారు చదివే విషయాలపై శ్రద్ధ, ఏకాగ్రత కుదరక చదువుతున్నా ప్రయోజనం ఉండదు.

అలాగే ఒకే సమయంలో ఒక పనిచేస్తూ, ఇంకోవిషయం గురించి ఆలోచించటం వల్ల పనిలో సామర్థ్యం తగ్గటమే కాకుండా మనకు తెలియకుండా మానసిక ఒత్తిడికి గురవుతాం. కొన్ని సందర్భాలలో ప్రమాదాలకు కారణమవుతుంది.

కాబట్టి ఒక సమయంలో, ఒక ప్రదేశంలో ఏ పని చేస్తూ ఉంటామో ఆ విషయాన్ని మాత్రమే ఆలోచిస్తూ, మిగిలిన అన్ని విషయాలను మరచిపోవటం సాధన చేయాలి. అదే ఏకాగ్రత. అదే మరుపు.

11) మాటల అదుపు ఆరోగ్యానికి మదుపు : జీవరాశులన్నింటిలో మాట్లాడే శక్తి ఒక్క మనకే ఉంది. మాటల్ని పొదుపుగా ఆలోచించి, ఆచితూచి మాట్లాడటం మన ఆరోగ్యానికి ఎంతో మంచిది. అవసరానికి తగ్గట్టుగా మాట్లాడటం వల్ల మనశక్తి వృధా కాకుండా చేసుకోవచ్చు. విద్యార్థులు తరగతి గదిలో అనవసరంగా మాట్లాడటం వల్ల శబ్ద కాలుష్యం, తద్వారా మానసిక ఒత్తిడి కారణంగా నిస్సత్తువుకు లోనవుతారు. కాబట్టి అవసరం ఉంటేనే మాట్లాడటం అన్ని విధాలా శ్రేయస్కరం.

మాట్లాడే మాటలు సౌమ్యంగా మాట్లాడండి, నెమ్మదిగా మాట్లాడండి, వినబడేటట్లు మాట్లాడండి, నోరు పూర్తిగా విప్పి మాట్లాడండి, నొప్పించకుండా మాట్లాడండి, అవగాహనతో మాట్లాడండి, వినయంతో మాట్లాడండి, ఓర్పుగా మాట్లాడండి, ఉత్సాహంగా మాట్లాడండి, విలువ ఇస్తూ మాట్లాడండి, తియ్యగా మాట్లాడండి, మనస్సు విప్పి మాట్లాడండి. ఇలా మాట్లాడటం సాధన చేస్తే ఆరోగ్యం మనసొంతం. అయితే ప్రయత్నం చేస్తారు కదూ?

12) ఉమ్మే అమృతం : నోటిలో ఊరే ఉమ్మి జీవి జీవితానికి జీవధార. శరీరంలో రక్తం ఎంత అవసరమో, ఉమ్మికూడా అంతే అవసరం. రక్తం కారుతూంటే ఆపు చేస్తాం. రక్తం తక్కువైతే శరీరంలోకి ఎక్కిస్తాం. కానీ! ఉమ్మి శరీరంలోకి ఎక్కించటం కుదరదు.

కాబట్టి ఉమ్మి ఉమ్మివేయటం శరీరానికి ప్రమాదకరం. నోటిలో ఊరే ఉమ్మిని అనుక్షణం మింగుతూ ఉండాలి.

మనం నీరు త్రాగేటప్పుడు ఉమ్మితో కలసి నోటి ద్వారా కడుపులోనికి వెళ్ళినపుడు మాత్రమే శరీరం నీటిని గ్రహించగలదు. అలాగే మనం తినే ఆహారం ఉమ్మితో బాగా కలిసి ముద్ద అయినప్పుడూ మాత్రమే శరీరం జీర్ణం చేసుకో గలదు.

కాబట్టే ఉమ్మి అమృతంతో సమానం. దీనినే శాస్త్రీయ భాషలో లాలాజలం అంటారు. ఉమ్మి ఎంత బాగా ఊరుతూ ఉంటే మనం అంత ఆరోగ్యంగా ఉంటాం. ఎంత వీలైతే అంత బాగా నోటిలో ఉమ్మిని ఊరిస్తూ మింగుతూ ఉండటం అలవాటు చేసుకోవాలి. అసలు ఉమ్మి బయటకు ఉమ్మరాదు.

కిళ్ళీలు, జర్దాలు, పాన్‌పరాగ్‌లు, గుట్కాలు నములుతూ అనేకమంది ఎక్కడపడితే అక్కడ ఉమ్ముతూ ఉన్నారు. దాని మూలంగా పరిసరాల అపరిశు భ్రతే కాకుండా అవి తినేవారు ఉమ్మిని మింగలేని పరిస్థితి ఏర్పడి వారి ఆరోగ్యం పూర్తిగా పాడవుతుంది.

ఒక గోతిలోను, ఒక నూతిలోను నీరు ఉన్నట్లయితే, కొన్ని రోజులకు గోతిలో నీరు పాడవుతుంది. కానీ! నూతిలో నీరు పాడవదు. కారణం నూతిలో నీరు ఊరుతూ ఉంటుంది, గోతిలో నీరు ఊరదు. కాబట్టి నోటిలో ఉమ్మి అమృతం.

13) కడుపును డస్ట్‌బిన్‌గా మార్చకండి : మనకి 90% శాతం రోగాలు నోటిద్వారానే (నోటిని అదుపులో ఉంచుకోకపోవటం వల్ల) వస్తున్నాయి. త్రాగే నీరు, తినే ఆహారం, ద్వారా కొన్ని రోగాలు వస్తూ ఉంటే, మరికొన్ని రోగాలు శరీరానికి అవసరం లేని, హానికరమైన పదార్థాలను జిహ్వా చాపల్యం (రుచి) కొరకు తినటం వల్ల వస్తున్నాయి. ఏది ఏమైనా సమయం సందర్భం లేకుండా వేళకాని వేళలో నానాగడ్డి కడుపులోకి తోసేస్తున్నారు. కడుపును ఒక డస్ట్‌బిన్‌గా మార్చేస్తున్నారు.

అనాలోచితంగా, మితిమీరి తినటం వల్ల శరీరానికి కావలసిన పోషకాలు అందక, అవసరం లేని హానికరమైన పదార్థాలు శరీరంలోనికి ప్రవేశించి ఎంతో హాని చేస్తున్నాయి.

ఈనాడు ఎక్కడ చూసినా పిల్లలు జంగ్ ఫుడ్స్, పాస్ట్ ఫుడ్స్‌కు అలవాటు పడుతున్నారు. అలాగే ఆర్థికాభివృద్ధి కారణంగా అన్ని తరగతుల ప్రజలు బయట హోటల్ తిండికి అలవాటుపడి వీకెండ్ పార్టీలు మరియు ఎప్పుడు పడితే అప్పుడు ఇంట్లో భోజనం బోర్‌కొట్టిందని, ఇంట్లో వంట చేసుకోవటానికి బద్ధకించి బయట భోజనాలకు ఎక్కువ మొగ్గు చూపుతున్నారు.

ఇలా రోడ్లపై తిండి అనారోగ్య హేతువుగా పరిణమిస్తోందన్న విషయాన్ని గుర్తించకపోవటం వల్ల భవిష్యత్‌లో అనేక ఆరోగ్య సమస్యలు ఎదురైనప్పుడు వగచి ప్రయోజనం ఉండదు.

కాబట్టి నియమిత వేళల్లో ఇంటిలో ఆహారం మాత్రమే తినటం ఆరోగ్యానికి ఎంతో మంచిది. అలాగే పరిమిత ఆహారం, శుచి, శుభ్రత కల పోషకాహారం, సాత్వికాహారం తినటం అన్ని విధాల మంచిది. అలాగే చిన్నతనం నుండి పిల్లలకు అలవాటు చేయటం తల్లిదండ్రుల కనీస ధర్మం.

14) కల్తీ ఆహారం వలలో పడకండి : బజారులో తయారు చేసే ఆహార పదార్థాలు కల్తీ జరగటానికి ఎక్కువ అవకాశం ఉంది. సమాజంలో నైతిక విలువలు అడుగంటటం వల్ల, వ్యాపారుల పరమావధి లాభార్జనగా మారటం వల్ల హోటల్స్, ఫాస్ట్ ఫుడ్ సెంటర్స్, రోడ్లపై తోపుడు బళ్ళపై అమ్మే ఆహార పదార్థాలు ఎక్కువ కల్తీలకు గురవుతున్నాయి. అలాగే నిత్యం ఎక్కువ స్థాయిలో ఆహార పదార్థాలు తయారు చేసేవారు అలసట వల్ల, అలసత్వం కారణంగా శుభ్రత పాటించకపోవటం వల్ల, సరైన సౌకర్యాలు లేకపోవటం వల్ల ఆహారం నాణ్యత అంతంత మాత్రంగానే ఉంటోంది. కొందరు రుచికోసం తినకూడని పదార్థాలను కలిపి కల్తీలకు పాల్పడుతున్నారు.

కాబట్టి ఎంతో అవసరమైతే తప్ప బయట తయారుచేసిన పదార్థాలు తినకండి. ఎప్పుడైనా కుదరకపోయినా ఒక రోజు తినటానికి విరామం ఇచ్చి ఉపవాసం చేయటం ఆరోగ్యానికి ఎంతో మంచిది. ప్రయాణాలలో కూడా ఎంత తక్కువ తింటే అంత మంచిది.

15) మితాహారం అమితమైన ఆరోగ్యం : ఆహారం ఎంత మితంగా (తక్కువగా) తింటే అంత మంచిది. ఆహారం ఎక్కువగా తినటం వల్ల శరీరానికి జీర్ణం చేయటం పెద్ద సమస్య అవుతుంది. ఇందువల్ల జీర్ణశక్తి మందగించి ఊబకాయం, లివర్ ట్రబుల్స్, మలబద్ధకం, ఎసిడిటి, గ్యాస్ట్రబుల్స్ వచ్చే అవకాశం ఉంది.

అలాగే ఆహారం వేళప్రకారం సరిగా తినకపోవటం కూడా అనారోగ్యానికి కారణం. చిరుతిళ్ళు తినటం వల్ల ఆహార వేళలు మారి శరీరానికి సరైన పోషకాలు అందక ఎన్నో సమస్యలు వస్తాయి.

16) మనసు పెట్టి ఆహారాన్ని తయారుచేయాలి : అందరూ ఆహారాన్ని అవే పదార్థాలతో తయారుచేసినా! వంట చేసే వ్యక్తిని బట్టి రుచి వస్తుంది. అవే పదార్థాలు తిన్నా, తినే స్థలాన్ని బట్టి ఆరోగ్యం వస్తుంది. దీనినే మన పెద్దలు 'చేతి మహిమ' అని చెప్పేవారు.

మనకు ఆహారం తినటం ద్వారానే శక్తి వస్తుంది. అంటే ఆహారంలో అంతర్గతంగా శక్తి దాగిఉంది. కాబట్టి శక్తి స్వరూపాలను ఎలా పడితే అలా, ఎక్కడ పడితే అక్కడ తయారు చేయకూడదు, తినకూడదు.

నిప్పు, విద్యుత్, ఇంధనాలను ఎలాపడితే అలా ముట్టుకుంటామా? ఎక్కడపడితే అక్కడ వాడుతామా? ప్రతీ శక్తి స్వరూపాన్ని కొన్ని నియమ నిబంధనలతో ఉపయోగిస్తాం. అలా కాకుండా ఎలాపడితే అలా ఉపయోగించటం వల్ల ప్రమాదాలకు, అనర్థాలకు కారణం అవుతుంది. అంటే శక్తి స్వరూపాలను నియమబద్ధంగా వాడితేనే సంపూర్ణ శక్తి ప్రమాదరహితంగా పొందగలం.

కాబట్టే పూర్వకాలంలో మనదేశంలో ప్రతి ఇంటిలో కొన్ని నియమాలతో వంట చేసేవారు. అలాగే నియమాలతో ఆహారం తినేవారు. అలా ఆహారం తినటంవల్ల మానసిక, శారీరక ఆరోగ్యం పుష్కలంగా లభించటమే కాకుండా సాత్విక లక్షణాలు, ఆలోచనలు వస్తాయి.

ఇంటిలో వంట చేసే తల్లి, భార్య చేస్తున్నంతసేపు ఎంతో ఆప్యాయతతో, ప్రేమతో అందరూ బాగాతినాలి, వారికి బాగా ఇష్టంగా ఉండాలి, బాగుండాలనే భావనలతో, ప్రశాంత మనసుతో చేస్తారు కాబట్టే ఆ ఆహారం నిజంగానే అమృత తుల్యమవుతుంది.

కాబట్టి వంటచేసే వారు మనసుపెట్టి, పవిత్ర కార్యక్రమంగా, ఇష్టంగా, ప్రశాంతంగా చేయాలి. అలాగే ఆహారం తినేవారు ప్రశాంతంగా, పవిత్రభావనతో శరీరానికి శక్తిని ప్రసాదించేదిగా భావిస్తూ తినాలి. అప్పుడే ఆహారం ద్వారా సంపూర్ణ ఆరోగ్యాన్ని పొందగలం.

17) నిద్ర : శరీరానికి గాలి, నీరు, ఆహారం ఎంత అవసరమో నిద్ర కూడా అంతే అవసరం. నిద్రవల్ల మనకు శారీరక, మానసిక విశ్రాంతి లభిస్తుంది. నిద్రలో మనసు, శరీరం ఉత్తేజం పొందుతాయి. ఆరోగ్యంగా జీవించాలంటే కనీసం రోజుకు 6 నుండి 8 గంటలు నిద్ర అవసరం.

ఈనాడు నిద్రపట్టకపోవటం పెద్ద సమస్య. ఎంతోమంది నిద్రపట్టక నిద్రలేమితో బాధపడుతున్నారు. ఆ నిద్రకూడా ఆరోగ్యకరమైన నిద్ర అయివుండాలి. అంటే సౌండ్ స్లీప్ (ప్రశాంతమైన గాఢ నిద్ర) కనీసం 4 గంటలైనా ఉండాలి. అన్ని జీవరాసులు సహజంగా పడుకుంటాయి. మనకే పడుకోవటం సరిగా తెలియదు.

నిద్రకోసం అనేకమంది పరితపిస్తూ నిద్రమాత్రలు వాడవలసిన పరిస్థితి సమాజంలో ఉంది. అలాగే నిద్రకోసం కొందరు మద్యాన్ని ఆశ్రయించి చివరకు మద్యానికి బానిసై నిద్రనే కాదు ఆరోగ్యాన్ని కూడా పాడుచేసుకుంటున్నారు. అసలు నిద్రపట్టకపోవటానికి కారణం **శారీరక శ్రమ లేకపోవటం, మానసిక ఆరోగ్యం లేకపోవటం, ఆరోగ్యకర జీవనశైలి లోపించటం.**

ఒక్కమాటలో చెప్పాలంటే చాలామందికి నిద్రపోవటం ఎలాగో తెలియదు. సాధన చేస్తే ఏ సమయంలోనైనా, పరిసరాలు, వాతావరణం ఎలా ఉన్నా ఎప్పుడు కావాలంటే అప్పుడు, ఎంత సమయం కావాలంటే అంతసేపు నిద్రపోవచ్చు.

నిద్ర ఎక్కడి నుంచో వచ్చి పట్టేది కాదు. మనం నిద్ర లోనికి వెళ్ళాలి. ఎలాగంటే మనం దుప్పటిలో ఎలా దూరుతామో అలా నిద్రలోనికి దూరాలి. అసలు నిద్ర పట్టదు అనేవారు సామాన్యంగా చేసే పొరపాటు ఏమిటంటే వారి మనసుకు వారు నెగిటివ్ సజీషన్స్ ఇచ్చుకుంటారు. సహచరుల ఓదార్పు కోసం, గొప్పకోసం నాకు నిద్రపట్టదు. నాకు లైటింగ్ ఉంటే నిద్రపట్టదు, నాకు పరుపులేకపోతే నిద్రపట్టదు. నాకు ఎ/సి లేకపోతే నిద్రపట్టదు, నాకు కొత్త ప్రదేశంలో నిద్రపట్టదు. నాకు శబ్దం చేస్తే నిద్ర పట్టదు, నాకు నిద్ర చాలా తక్కువ. ఇలా అనేక రకాలుగా మనసులో నిద్రను దూరం చేసుకోవటం వల్ల నిజంగా అలాగే నిద్ర పట్టదు. అలాగే అర్థరాత్రి దాకా తిరగటం, టి.వి.లు చూడటం వల్ల కూడా సరైన నిద్రపట్టదు.

నిద్రకు ఉపక్రమించే ముందు శరీరాన్ని, మనసును సంసిద్ధం చేసుకోవాలి. అంటే నిద్రించాలి అనుకున్నప్పుడు మనసును నియంత్రించి ముందు ఏ ఆలోచనా

లేని స్థితిని పొందాలి. అప్పుడు ఎంత సమయంలో నిద్రలోకి వెళ్ళాలి, నిద్రలో ఎంత సమయం ఉండాలి అన్న విషయాలను నిర్ణయించుకోవాలి. అలాగే నిద్రించే ప్రదేశంలో ఉన్న ప్రత్యేక పరిస్థితులకు సిద్ధపడి నిద్రకు ఉపక్రమిస్తున్నాం కాబట్టి అవి మనకు అడ్డంకులు కావు అనే విషయాన్ని మనసులో మననం చేసుకోవాలి. అప్పుడు, ఎప్పుడు కోరితే అప్పుడు, ఎక్కడ కావాలంటే అక్కడ, ఎంత సమయం కావాలంటే అంత సమయం నిద్రించగలం. కాబట్టి ప్రతిఒక్కరూ సాధన చేయటం వల్ల సెకనుల్లో నిద్రపోగలిగే శక్తిని పొందగలం. అలాగే నిద్రలేమి సమస్యను అధిగమించి సంపూర్ణ ఆరోగ్యాన్ని పొందగలం.

19) ఆరోగ్యానికి ఆరు సూత్రాలు :

1) భోజనానికి ముందు 10 నిమిషాలు వాకింగ్ చేయాలి : జంతువులు అన్నీ ఆహారాన్ని ఎప్పటికప్పుడు సంపాదించుకొని తింటాయి. ఇందుకు జంతువుల చలనావయవాలు సహకరించటం వల్ల కష్టపడి వెతుక్కొని, వేటాడి ఆహారాన్ని తింటాయి. మానవుడు కూడా జంతువే కాబట్టి మనం తినటానికి ముందు మన శరీరంలో కదలికలు చాలా అవసరం.

ఆలాకాక కదలకుండా కూర్చొని, పడుకొని వెళ్ళి భోజనం చేయటం వల్ల శరీరంలో కణస్థాయిలోని వ్యవస్థలకు తప్పుడు సంకేతం వెళుతుంది. అదేమంటే కదలకుండా ఉన్నచోటే తింటున్నారంటే ఆహారసేకరణకు అవసరమైన ప్రాంతంలో కరువు ఏర్పడింది కాబట్టి దాచుకున్న ఆహారం తింటున్నారు. ఈ పరిస్థితి ఇంకా కొనసాగితే దాచుకున్న పదార్థాలు కూడా అయిపోతే ఇంక ఆహారం దొరకదు. కావున ఈ తినే ఆహార పదార్థాలలో అధిక శాతాన్ని క్రొవ్వుల రూపంలోకి మార్చేస్తుంది. ఇలా చేయటం వల్ల దాచుకున్న ఆహారం కూడా అయిపోతే శరీరంలోని క్రొవ్వులు నుండి శరీరానికి శక్తి వస్తుందని ఈ రకంగా మార్చటం జరుగుతుంది.

అందువల్ల కదలకుండా ఆహారం తినేవారిలో ఊబకాయం (ఒబెసిటి) ఏర్పడుతుంది. అదే శారీరక శ్రమ, (లేక) నడిచో, పరిగెత్తో, వచ్చి ఆహారం తిన్నట్లు అయితే శరీరం ఆహారపుకొరత లేదని భావించి పూర్తిగా శక్తిగా మార్చుకుంటుంది. తద్వారా శరీర భాగాలలో క్రొవ్వు పేరుకోదు.

ఈ కారణం వల్లనే చదువు, ఆటపాలు కలిపి ఉన్న పాఠశాల విద్యార్థులలో ఊబకాయం రాదు. అలాగే కూలిపని, వ్యవసాయం, తిరుగుతూ పనిచేసే వారిలో కూడా ఊబకాయం ఉండదు.

ఒకే దగ్గర కూర్చొని ఉండి ఉద్యోగం, వ్యాపారం చేసేవారు, ఇంట్లో కదలకుండా కూర్చొనే స్త్రీలలో ఊబకాయం చూడవచ్చు. కాబట్టి ప్రతి ఒక్కరూ భోజనానికి ముందు ఒక 10 నిమిషాలు వాకింగ్ చేసి భోజనం చేసినట్లయితే ఊబకాయం, స్థూలకాయం (ఒబెసిటి) రాదు.

2) నోరు ఎప్పుడూ తడిగా ఉంచుకోవాలి : అంటే నీరు త్రాగుతూ తడిగా ఉంచుకోవటం కాదు. ఎప్పుడూ నోటిలో లాలాజలం (ఉమ్మి) ఊరిస్తూ నోటిని తడిగా ఉంచుకోవాలి. అలాగే ఆ ఉమ్మిని మింగుతూ ఉండాలి.

సంపూర్ణ ఆరోగ్యం కలవారికి నోటిలో ఉమ్మి ఊరుతూ నోరు చాలా ఫ్రెష్‌గా ఉంటుంది. నోరు పొడి ఆరిపోతూ ఉండటం అనారోగ్యానికి లక్షణం. చంటిపిల్లలకు చొంగ కారుతూ ఉంటుంది. వయసు పెరిగిన వారి నోరు పొడి ఆరిపోవటం గమనించవచ్చు. డయాబిటీస్ వ్యాధిగ్రస్తులలో నోరు పొడి ఆరిపోవటం ఒక లక్షణం.

లాలాజల గ్రంథులు సక్రమంగా పనిచేస్తే లాలాజం (ఉమ్మి) ఊరుతూ ఉంటుంది. ఉమ్మి బాగా ఊరిస్తూ నోటిని తడిగా ఉంచుకునే వారికి షుగర్ వ్యాధి రాదు. అలాగే అజీర్తి, మలబద్ధకం గ్యాస్ ట్రబుల్, ఎసిడిటి వంటి వ్యాధులు కూడా రావు. అలాగే ఈ సమస్యలతో బాధపడేవారు గుర్తుపెట్టుకొని నోటిని ఊరిస్తూ ఉమ్మి మింగుతూ ఉన్నట్లయితే పై వ్యాధుల నుండి విముక్తి పొందవచ్చు.

ప్రయత్నపూర్వకంగా ఉమ్మి ఊరించాలంటే నోటిని బాగా తెరిచినట్లయితే (ఆవలించినప్పుడు ఎలా తెరుస్తామో ఆ విధంగా) నోటిలో లాలాజలం ఊరటం మొదలవుతుంది. ఇలా 4, 5 సార్లు చొప్పున, క్రమం తప్పకుండా నిర్ణీత సమయాలలో చేస్తున్నట్లయితే లాలాజల గ్రంథులు ఉత్తేజం పొంది లాలాజల గ్రంథులు సక్రమంగా పనిచేస్తాయి. అలాగే ఉమ్మి బాగా ఊరేవారికి బాగా నిద్రకూడా పడుతుంది. అందుకే చాలామందిలో నిద్రవచ్చేటప్పుడు ఆవలింతలు వస్తాయి. అలా ఆవలింతలు రావటం వల్ల నోరు ఊరటం పెరుగుతుంది.

3) నీటిని నమిలి త్రాగాలి : అదేమిటి! నీరు నమలటం అని ఆశ్చర్యంగా ఉందా? అవును నీటిని నమిలి త్రాగాలి. పూర్వీకులు ఒక మాటను వాడేవారు. ఎవరైనా లేని విషయాన్ని కల్పించి చెపుతున్నట్లుగా గుర్తిస్తే 'అదేంటి నీళ్ళు నములుతున్నావు' అని అనేవారు.

దీనిని బట్టి లేని దాన్ని ఉన్నట్లుగా నమలటం. అంటే నోటిలో నీరు పోసుకొని పళ్ళు మద్య నీటిని కదుపుతూ నీరు త్రాగలి. దీనివల్ల నోటిలో నీరు లాలాజలంతో (ఉమ్మి) బాగా కలిసి ఆహారనాళం ద్వారా కడుపులోనికి చేరుతుంది. ఉమ్మితో కలవని నీటికి ఏ విధమైన సారం ఉండదు. మన శరీరం పూర్తిగా గ్రహించలేదు. ఉమ్మితో నీరు కలిసినప్పుడు మాత్రమే శరీరం గ్రహించగలదు.

నోటితో గ్లాసును కరచిపెట్టుకొని నీరు త్రాగే విధానం జీవుల సహజ సిద్ధమైన పద్ధతి. ఏ జంతువు కూడా ఎత్తిపెట్టి నీరు త్రాగదు. కానీ! మనం బాటిల్, గ్లాస్ నీరు ఎత్తిపెట్టి నోట్లో పోసుకోవటం వల్ల నీరు డైరెక్ట్‌గా గొంతులోకి దిగిపోతుంది. ఇలా నీరు త్రాగినప్పుడు నీరు ఉమ్మితో కలవదు. ఇలా త్రాగే నీటికి రుచి కూడా ఉండదు. కరిచిపెట్టి నీరు త్రాగటం కుదరని పక్షంలో నోటిలో నీరుపోసుకొని బాగా పుక్కిలించి అప్పుడు మింగాలి. ఇలా చేయటం వల్ల నీరు ఉమ్మితో బాగా కలుస్తుంది.

కాబట్టి ఎల్లప్పుడు నీరు నమిలి త్రాగటం అలవాటు చేసుకోవాలి. దీనివల్ల ఉదర సంబంధ వ్యాధులను నయం చేసుకోవచ్చు. ఇలా నిత్యం ఆచరిచటం వల్ల ఎసిడిటి, గ్యాస్ ట్రబుల్ మొదలైన రోగాలు రావు.

4) తినే ఆహారం బాగా నమిలి తినాలి : ఏది తిన్నా బాగా నమిలి జ్యూస్‌లా అయిన తరువాతే మింగాలి. చాలామంది తొందరగా, కంగారుగా తక్కువ సమయంలో తినటం కోసం సరిగా నమలకుండా నీటిని త్రాగుతూ మింగేస్తారు. ఇలా తినటం వల్ల జీర్ణం సరిగా కాదు. తద్వారా మలబద్ధకం, గ్యాస్ ట్రబుల్, ఎసిడిటి వంటి సమస్యలు ఏర్పడతాయి. అదే విధంగా ఒబిసిటి కూడా వస్తుంది.

మనం బాగా నమిలి తింటున్నామా? లేదా అనే దానికి 3 పరీక్షలు ఉన్నాయి. ఎవరికి వారు తెలుసుకోవచ్చు.

ఎ) నీరు త్రాగకుండా ఏమి తిన్నా మింగ గలిగితే మనం బాగా నమిలి తిన్నట్లు చెప్పవచ్చు. నీరు త్రాగకుండా భోజనం మొత్తం ఎవరు పూర్తి చేస్తారో వారు బాగా నమిలి తిన్నట్లు చెప్పవచ్చు.

బి) భోజనానికి ముందు (ఆకలితో ఉన్నప్పుడు) మన శరీరం బాగా తేలికగా, గాలిలో తేలుతున్నట్లు ఉంటుంది. బాగా నమిలి భోజనం తిన్నట్లయితే భోజనం చేసిన తరువాత కూడా శరీరం తేలికగా గాలిలో తేలుతున్నట్లు ఉంటుంది. అదే సరిగా నమలకుండా భోజనం చేస్తే శరీరం భారంగా, మత్తుగా, బద్ధకంగా ఉంటుంది.

సి) ఎవరైనా తన కడుపు పట్టినంతే తినగలరు. కానీ! భోజనం చేసేటప్పుడు బాగా నిమిలి తిన్నట్లయితే కడుపునిండా తిన్నప్పటికీ ఇంకా కడుపు ఖాళీగా ఉన్నట్లుగాను, ఇంకా తినాలనే భావనతో కడుపు చాలా లైట్‌గా ఉంటుంది. అదే భోజనం చేసేటప్పుడు సరిగా నమలకుండా నీరు త్రాగేస్తూ తిన్నట్లయితే కొంచెం తిన్నా కడుపు నిండిపోయినట్లు భుక్తాయాసం, బద్ధకం వస్తాయి. కొంత సేపటి వరకు కదలలేని పరిస్థితి వస్తుంది.

ఆహారం బాగా నమిలి తినటంవల్ల వెంటనే శక్తి వచ్చి భుక్తాయాసం, బద్ధకం లేకుండా చాలా ఉత్సాహంగా ఉంటుంది. తిన్న ఆహారం పూర్తిగా, త్వరగా జీర్ణమవుతుంది.

5) నీరు త్రాగకుండా భోజనం చేయాలి : భోజనానికి కనీసం 30 నిమిషాలు ముందు నీరు త్రాగాలి. ఆ తరువాత నీరు త్రాగకూడదు. అదే విధంగా సాధారణంగా భోజనం చేసేటప్పుడు నీరు త్రాగకూడదు. భోజనం అయిన అర్ధ గంట తరువాతనే నీరు త్రాగాలి. ఇలా చేయటం వల్ల జీర్ణక్రియ సజావుగా జరుగుతుంది.

6) భోజన సమయానికి ఒక నియమము : భోజనం చేయటానికి నిర్ణీత సమయాలు ఉన్నాయి. అంతేకాని ఎప్పుడూ పడితే అప్పుడు ఆహారం తినటం ఆరోగ్యం కాదు. కానీ! నేడు సమాజంలో భోజనానికి ఒక సమయం అంటూ లేకుండా ఎప్పుదుపడితే అప్పుడు ఇష్టం వచ్చినట్లు తినటం జరుగుతోంది. అందువల్లే అనేక అనర్థాలు.

సూర్యోదయంతో సర్వజీవులు, మనలోని వ్యవస్థలు మేల్కొంటాయి. అలాగే అన్ని అవయవ వ్యవస్థలు పూర్తి (100%) శక్తితో పనిచేయటం ప్రారంభిస్తాయి. సూర్యాస్తమయంతో అన్ని అవయవ వ్యవస్థల శక్తి సన్నగిల్లి పని సామర్థ్యం తగ్గి పోతుంది.

ఈ ప్రకృతి నియమం ప్రకారం అన్ని జీవరాశులు ఆహారాన్ని తీసుకుంటాయి. ఒక్క మనిషి తప్ప. ఆరోగ్యం కావాలనుకునే వారు భోజన సమయం మార్చుకోక తప్పదు.

సూర్యోదయం అయిన 2 గంటలలోపు పూర్తి ఆహారం తినాలి. అంటే పూర్తి భోజనం తినాలి. తరువాత మధ్యహ్నం ఆకలి వేస్తే సగం భోజనం చేయాలి. సాయంత్రం సూర్యాస్తమయం అయిన రెండు గంటల లోపు మితాహారం (అంటే పావు భోజనం) తినాలి. తరువాత రాత్రి ఇంక ఏమి తినకూడదు.

20) రోజుకి ఎంత నీరు త్రాగాలి? : ప్రతిరోజు 5 లేక 6 లీటర్ల నీరు త్రాగాలి అని ఎందరో చెపుతున్నారు. అది నిజమేనా! అని ఎంతో మందికి వచ్చే సందేహం. దీనికి సమాధానం చెప్పటం అసాధ్యం. రోజుకు అందరూ ఇంత ఆహారం తీసుకోవాలని చెప్పగలమా? ఇది చెప్పలేనప్పుడు, ఇంత నీరు త్రాగాలని ఎలా చెప్పగలం.

కాబట్టి నిర్థిష్టం ఇంత నీరు త్రాగాలి, ఇంత ఆహారం తినాలని కొలతలతో చెప్పటం అసాధ్యం. మనిషికి మనిషికి మారిపోతూ ఉంటుంది. వారి శరీర తత్వాన్ని బట్టి, వారు చేసే పనిని బట్టి, వారి శరీరం పొడవు, బరువును బట్టి మరియు వారు ఉండే వాతావరణాన్ని బట్టి నీరు, ఆహారం అవసరమవుతుంది.

రోజుకు 5, 6 లీటర్ల నీరు త్రాగాలని కొలతలతో చెప్పటం పూర్తిగా అశాస్త్రీయం. మరి ఎంత నీరు త్రాగాలి?

1) మనకు దాహం అనిపించిన వెంటనే తగినంత నీరు త్రాగాలి.

2) దాహం వేస్తూ ఉన్నా నీరు త్రాగకుండా వాయిదా వేయటం మంచిది కాదు.

3) మూత్రం ఎల్లప్పుడూ రంగు, వాసన లేకుండా స్వచ్ఛమైన నీరులా ఉండాలి. అలా కాకుండా మూత్రం కనుక గోధుమ, పసుపు రంగులో అవుతున్నా లేక మూత్ర విసర్జనలో మంటగా అనిపించిన దాని అర్థం శరీరానికి తగినంత నీరు అందటం లేదని అర్థం. అటువంటి సందర్భాలలో ఎక్కువ నీరు త్రాగాలి.

4) కొందరు, ముఖ్యంగా స్త్రీలు ఎక్కువసార్లు మూత్ర విసర్జనకు వెళ్ళవలసి వస్తుందని నీరు తక్కువ త్రాగుతుంటారు. ఇలా ఎప్పుడూ చేయకూడదు.

5) ఖాళీ కడుపుతో ఉన్నప్పుడు నీరు ఎక్కువ త్రాగాలి. అంటే ఉదయం నిద్రలేచిన తరువాత కొంచెం ఎక్కువ నీరు త్రాగాలి.

అంతేకానీ! నీరు త్రాగటానికి కొలతలు పెట్టుకొని త్రాగవలసిన అవసరం లేదు.

21) మానవుడు శాకాహారే : మానవుని శరీర నిర్మాణపరంగా, మానవుని సామర్థ్యం, అలవాట్ల పరంగా చూసినా మానవుడు శాకాహారే అని నిర్ధారించవచ్చు. జంతువుల్ని కాల్చితినటం తెలియక ముందు ఆదిమానవుడు కూడా ఆకులు, అలములు, కాయలు, పండ్లు మాత్రమే తిన్నాడు. నిప్పు చేయటం తెలిసిన తరువాత, కాల్చటం, వండటం తెలిసాక మానవుడు జంతువులను వేటాడి చంపి మాంసాహారానికి అలవాటు పడ్డాడు.

మనిషికి జంతువుల్ని చంపి చీల్చుకొని తినటానికి కావలసిన పంజా (చేతిగోళ్ళు), మాంసాన్ని చీల్చుకొని తినటానికి వీలుగా పదునైన పళ్ళు లేవు. మన అవయవాలు శాకాహారాన్ని తినటానికి తగినట్లుగానే ఉన్నాయి.

అంతెందుకు వండుకోకుండా పచ్చిమాంసం, చేపలు తినగలిగితే అప్పుడు మాత్రమే మనం మాంసాహారులం. మన తెలివి తేటలతో జంతువులను చంపి రకరకాల మసాలా పదార్థాలతో వండుకుని తినేస్తున్నాము. ఇది మన ఆహారం కాదు.

కాబట్టి మాంసాహారం మనకు రుచిని మాత్రమే ఇస్తుంది. ఈ రుచి కూడా మాంసం వల్ల రావటం లేదు. అందులో వేసే వృక్ష సంబంధ సుగంధ ద్రవ్యాల వల్లనే వస్తోందని గుర్తించాలి. మాంసాహారం కడుపునింపుతుంది కానీ! మన ఆరోగ్యాన్ని పాడుచేస్తుంది. కాబట్టి మాంసాహారం మాని శాకాహారానికి మారటం ఆరోగ్యానికి ఎంతో మంచిది.

21) సమస్త శక్తులు ఆహారమే : సర్వజీవరాశులకు శక్తి ఆహారం ద్వారానే వస్తోంది. అంటే ఆహారం ఒక శక్తి స్వరూపం. కాబట్టి ఆహారంగా దేనిని పడితే దానిని తీసుకోకూడదు. మనం తినే ఆహారం ద్వారానే శారీరక, మానసిక, ఆధ్యాత్మిక శక్తులు వస్తున్నాయి.

సాత్విక ఆహారం మనిషికి శ్రేష్టం. సాత్విక ఆహారం అంటే ఏమిటి? ఆహారంగా తీసుకునే పదార్థం ఏ స్థితి నుండి వస్తుందో దానిని బట్టి ఆహారం సాత్వికమా? కాదా? అన్నది నిర్ధారించవచ్చు.

ఉదాహరణకు ఆవు తమ లేగదూడ కోసం పాలను ఉత్పత్తి చేసి ఇస్తుంది. ఆవు నుండి దూడ తాగగా మిగిలిన పాలు మనం తీసుకుంటున్నాం. ఇక్కడ ఆవు సమర్పణ భావంతో పాలను ఇస్తుంది. కావున అటువంటి పాలు త్రాగే మానవునికి శారీరక ఆరోగ్యంతో పాటు స్వచ్ఛమైన మానసిక ఆరోగ్యం, సేవా గుణం అలవడుతాయి. క్రూరమైన ఆలోచనలు రావు.

అలాగే చెట్లు కాయలు, పండ్లలో విత్తనాలను ఉంచి వాటి జాతి అభివృద్ధి కొరకు ఆ పండ్లు, కాయలు దూరంగా వెళ్ళేటట్లు చెట్లు నుండి విడుదల చేస్తాయి. అటువంటి కాయలు, పండ్లు మనం కోసినప్పటికి చెట్లు మనం హాని చేస్తున్నట్లుగా భావించక వాటి జాతి అభివృద్ధికి పాటుపడుతున్నామనే ఉద్దేశ్యంతో మనం చెట్టు నుండి కాయలు, పండ్లు కోసేటప్పుడు సమర్పణ భావంతో ఆనందంగా ఉంటాయి. కాబట్టి అటువంటి కాయలు, పండ్లు తినే మనిషికి కృతజ్ఞతా పూర్వక స్వభావంతో కూడిన మంచి లక్షణాలు వస్తాయి.

అదే మాంసాన్ని ఆహారంగా తీసుకోవాలంటే ఏదైనా జంతువును చంపితే కాని మాంసం రాదు. అలా ఏ ప్రాణిని చంపినా తీవ్ర బాధకు, వేదనకు గురివుతుంది. అటువంటి మానసిక స్థితితో చనిపోయే ప్రాణికి కలిగే బాధ, భయం, ఆందోళన, చంపేవానిపై పగ, ప్రతీకారం ఆ ప్రాణి శరీరమంతా వ్యాపిస్తాయి.

అలా చంపగా వచ్చే మాంసాన్ని వండుకుని తిన్నట్లయితే తిన్న వ్యక్తి శారీరక, మానసిక శక్తులపై తీవ్ర ప్రభావాన్ని చూపుతుంది.

మొదటగా మనిషి తన ఆహారం కాని మాంసాహారం తినటం మూలంగా శరీరానికి కావలసిన శక్తిని ఇవ్వలేక మాంసం తిన్న వ్యక్తిలో అవసరం లేని క్రొవ్వు పేరుకుపోతుంది. ఇలా క్రొవ్వు శరీర భాగాలలో పేరుకు పోవటం వల్ల శరీరం దృఢంగా, బలంగా తయారవుతున్నట్లు భ్రమ కలుగుతుంది. నిజానికి ఇలా పేరుకునే అధిక క్రొవ్వు శరీరానికి హానికరం. అలాగే చనిపోతున్నప్పుడు ఆ జంతువులో ఉండే పగ, ప్రతీకారాలే దాని మాంసం తినటం ద్వారా ఏ వ్యక్తి లోనైతే క్రొవ్వు, మాంసం రూపంలో పేరుకున్నాయో వానిలో కూడా అకారణంగా పగ, ప్రతీకారాలు ఏర్పడి వారు కలహాలతో కాలం గుడుపుతుంటారు.

రెండవది మాంసం కోసం జంతువును చంపుతున్నప్పుడు నిస్సహాయంగా విలవిలలాడుతూ ప్రాణాలను వదిలిన ఆ జంతువుకు కలిగే బాధ, భయం, ఆందోళన, పగ, ప్రతీకారం మొదలైన భావాలు ఆ జంతువు శరీరం అణువణువునా వ్యాపిస్తాయి. కాబట్టి ఏ మాంసమైనా ఆ జంతువు చనిపోతున్నప్పటి భావాలతో నిండి ఉంటుంది. అటువంటి మాంసం తిన్న వ్యక్తి మానసిక స్థితిని ఆ భావాలు ప్రభావితం చేస్తాయి.

మాంసాహారం తిన్న వ్యక్తికి మానసిక ఆందోళన కారణంగా బి.పి., షుగర్ హార్ట్, కిడ్నీ, కేన్సర్ వంటి వ్యాధులు వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువ. అలాగే పగలు, ప్రతీకారాలు, అకారణ కోపం కారణగా మానసిక ఋగ్మతలు ఏర్పడతాయి. కక్షలు, గొడవలు, కొట్లాటలకు, అసాంఘిక చర్యలకు, టెర్రరిజానికి కూడా మాంసాహారమే కారణం.

చివరి మాట

ఇప్పటివరకు ఆరోగ్యం గురించి, మన చేతుల్లో ఆరోగ్యం ఏ విధంగా వుందో, అలాగే మన చేతల్లో ఆరోగ్యం ఎలా వుందో తెలుసుకున్నాం. చివరిగా ప్రతి ఒక్కరూ, ప్రతి రోజూ జీవితాంతం పాటించవలసిన ఆరోగ్య సూత్రాల గురించి తెలుసుకుందాం. వీటిని గుర్తుపెట్టుకొని ఆచరించడం మీ బాధ్యత ఈ పుస్తకంలో ప్రస్తావించిన విషయాలు కొత్తవి, నేను సృష్టించినవి కావు. వేల సంవత్సరాలుగా ఎందరో మహర్షులు, మహాభానువులు ఆచరించి చెప్పినవే. ఇందులోని ఒప్పులు అన్నీ వారికి చెందినవి. కావున ఆ కీర్తి వారికే దక్కుతుంది. ఎక్కడైనా పొరపాట్లు, తప్పుడు సమాచారం ఉన్నట్లైతే అవి నేను చెప్పడంలోని దోషాలుగా భావించి మన్నిస్తారని మనసారా కోరుకుంటూ చివరగా ఆరోగ్య సూత్రాలతో ముగిస్తున్నాను.

ఆరోగ్య సూత్రాలు :

1. పరిసరాలు, ఇల్లు, శరీరం, దుస్తులు, వస్తువులు, పరిశుభ్రంగా ఉంచుకోవాలి.

2. సూర్యోదయానికి ముందే నిద్ర లేవాలి. ప్రతి ఒక్కరూ కనీసం 6 గంటలు నిద్రించాలి.

3. సమయపాలన పాటించటం వల్ల ప్రమాదాలు నివారించవచ్చు, మానసిక ఒత్తిడిని దూరం చేసుకోవచ్చు.

4. దినచర్యలో క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం, యోగ, ధ్యానం వంటి ప్రక్రియలను చేయటం వల్ల శారీరక, మానసిక ఆరోగ్యం పొందవచ్చు.

5. నిద్ర లేచిన రెండు గంటలలోపు పూర్తిగా ఉదయం భోజనం చేయాలి. అలాగే సాయంత్రం సూర్యాస్తమయంలోపు (లేక) నిద్రపోవటానికి 4 గంటలు ముందు రాత్రి భోజనం పూర్తి చేయాలి.

6. వ్యసనాలకు దూరంగా ఉండటం మంచిది.

7. పరిశుభ్రమైన ఆహారం మాత్రమే తినడం, రోడ్డుపై దొరికే ఆహార పదార్థాల జోలికి వెళ్ళక పోవటం ఉత్తమం.

8. ప్రకృతికి అనుగుణంగా మసలు కోవాలి, వాతావరణ పరిస్థితులకు తగ్గట్టుగా నడుచుకోవాలి.

9. ప్రతిఒక్కరూ తన శరీరం గురించి, తన శరీర తత్త్వం గురించి, శరీరం మనకు అందించే సంకేతాలను గురించి అధ్యయనం చేయాలి. వాటికి అనుగుణంగా జీవన విధానాన్ని, ఆహారం, విహారం, విశ్రాంతి విషయాలలో మార్పులు, చేర్పులు చేసుకోవాలి.

10. ముఖ్యంగా అన్ని విషయాలపైన ఆసక్తి కలిగి యుండి నిర్లక్ష్యాన్ని దూరం చేయాలి. పాజిటీవ్ థింకింగ్ పెంచుకోవాలి. ఎల్లప్పుడూ ఆనందంగా, ఉత్సాహంగా ఉండాలి.

11. నిద్రపోయే ముందు టి.వి. చూస్తూ, పుస్తకాలు చదువుతూ నిద్రపోకూడదు. ప్రశాంత వాతావరణంలో ఆరుబయట పది నిముషములు నడిచి వచ్చి పడుకోవాలి.

12. భోజనానికి ముందు 10 నిముషములు నడిచి ఆ తరువాత భోజనం చేయాలి. కూర్చుని వెళ్ళి, పడుకుని వెళ్ళి వెంటనే భోజనం చేయకూడదు.

13. ఆహారం ఆకలి తీర్చేది, కడుపు నింపేది అని అనుకుంటే చాలా పొరపాటు ఆహారం శరీరానికి శక్తి నిచ్చేది, ఆరోగ్యాన్ని ఇచ్చేది అని గుర్తించాలి.

నిత్య సత్యాలు

1) డబ్బుతో ఆరోగ్యాన్ని కొనుక్కోలేమ్!
కానీ, డబ్బుతో జబ్బుల్ని కొనుక్కోగలమ్.

2) ఆరోగ్యానికి –
ఆసుపత్రులు కాదు కావలసినవి !
ఆరోగ్య శిక్షణా కేంద్రాలు కావాలి.

3) ఆసుపత్రులలో దొరికేది వైద్యమే కానీ –
ఆరోగ్యం కాదు.

4) ఆరోగ్యం ఒకరు ఇస్తే వచ్చేది కాదు !
ఎవరికి వారు నిలబెట్టుకునేది.

5) పోతే తిరిగి సంపాదించుకోగలిగేది డబ్బు
కానీ! తిరిగి సంపాదించుకోలేనిది ఆరోగ్యం.

6) శరీరం ఉన్నంత వరకే మనం –
అదే పోతే మన ఉనికెక్కడిది?

7) డబ్బు, ఆస్తి, సర్వస్వం పోయినా బ్రతకగలం –
కానీ ఆరోగ్యం పోతే బ్రతకలేం.

8) సైకిల్ వినియోగాన్ని ఆర్థిక కోణంలో కాక –
ఆరోగ్యం, పర్యావరణ కోణంలో చూడాలి.

9) అన్ని విషయాలు అందరికీ తెలుసు –
కానీ! ఆచరించక పోవటమే లోపం – అదే నరజాతికి శాపమ్

*** "లోకాస్సమస్తా స్సుఖినో భవంతు" ***



పరిచయం

పేరు : నూకల సూర్యప్రకాష్, M.Sc., B.Ed.

తల్లిదండ్రులు : శ్రీ విశ్వనాథం, శ్రీమతి శారదాదేవి

భార్య : శ్రీమతి నాగలక్ష్మి

సంతానం : చి।। ఆదిత్య విశ్వనాథం, చి।। కనకమహాలక్ష్మి రమ్య

వృత్తి : స్కూల్ అసిస్టెంట్ (ఉపాధ్యాయులు)

ప్రవృత్తి : ఆక్యుప్రెజర్ వైద్యం, సామాజిక సేవా కార్యక్రమాలు

బాధ్యతలు : ఛైర్మన్ & మేనేజింగ్ ట్రస్టీ, ఆరోగ్య భారత్ ట్రస్ట్

రచనలు : నాపదం - నాపథం (కవితా సంకలనం),
మనచేతుల్లో - చేతల్లో ఆరోగ్యం
మహర్షి పతంజలి యోగా-ప్రాణాయామం
ముద్రలతో సహజ చికిత్స
అందరం ఆలోచిద్దాం

అడ్రస్ : డోర్ నెం. 2-42-10/5, ఫ్లాట్ నెం. 203,
శ్రీ సాయి మానస అపార్ట్‌మెంట్, సెక్టర్ - 11,
ఎమ్.వి.పి. కోలని, విశాఖపట్నం-17,
చరవాణి : 8522825622